

МЕНЮ

" 11 " октября

12-18 лет



В. Пономаренко

2 день

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак								
2011	55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	14,82	1,5	6,1	6,6	88
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	70/30	66,48	9,5	15,6	11,1	222
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	140	9,06	5,4	5,9	34,6	214
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	24,00	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,44	1,9	0,2	12,5	59
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,60	1,7	0,2	10,6	51
Итого				117,40	21	28,2	95	717
Обед								
2012	22	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	11,79	1,4	6,9	8,8	104
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	12,34	2,2	5,8	13,2	116
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	33,14	20,7	26,7	36,4	468
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,65	0,4		10,5	44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,46	4,6	0,4	30,1	142
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,84	4	0,5	25,4	122
Итого				66,22	33,3	40,3	124,4	996
Полдник								
2008	61	РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	120	24,28	11,8	10,8	7,6	175
2022	83	МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	31,55	5,6	4,9	9,3	105
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	32,86	0,6	0,6	15,4	72
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,44	1,9	0,2	12,5	59
Итого				90,13	19,9	16,5	44,8	411
Всего				273,75	74,2	85	264,2	2124

Повар *Шарасова* (*Д*)