

ИП Пономаренко Р.А.

Утверждаю



# МЕНЮ

" 29 " Ноября 2022 г.

7-11 лет

2 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2011	55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	8,78	0,9	3,6	3,9	53
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	56,60	8,3	13,7	9,9	195
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	6,99	4,6	5,1	29,6	183
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	24,00	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,15	1,5	0,1	10	47
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	1,3	0,2	8,5	41
<b>Итого</b>				<b>98,80</b>	<b>17,6</b>	<b>22,9</b>	<b>81,5</b>	<b>602</b>
<b>Обед</b>								
2012	22	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	7,97	0,8	4,1	5,3	62
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	10,57	2,2	5,8	13,2	116
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	31,17	17,7	22,7	30,8	397
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,13	0,2		10,1	41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,59	3,4	0,3	22,6	107
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,24	2,3	0,3	14,8	71
<b>Итого</b>				<b>55,67</b>	<b>26,6</b>	<b>33,2</b>	<b>96,8</b>	<b>794</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПРЯНИКИ	40	5,02	2,4	1,9	30	146
2022	83	МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	31,80	5,6	4,9	9,3	105
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	32,86	0,6	0,6	15,4	72
<b>Итого</b>				<b>69,68</b>	<b>8,6</b>	<b>7,4</b>	<b>54,7</b>	<b>323</b>
<b>Всего</b>				<b>224,15</b>	<b>52,8</b>	<b>63,5</b>	<b>233</b>	<b>1719</b>

Повар Харусова ( Р )