

МЕНЮ

" 6 " декабря 2022 г.

12-18 лет



7 день

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак								
2012	22	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	14,16	1,4	6,9	8,8	104
2022	10т	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	55/45	29,75	14,1	19,7	3,2	245
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	140	8,21	5,4	5,9	34,6	214
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	24,00	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,73	2,3	0,2	15,1	71
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,60	1,7	0,2	10,6	51
				79,45	25,9	33,1	91,9	768
Итого								
Обед								
2022	82	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ)	100	7,50	1,3	0,1	6,9	35
2022	4т	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	11,62	3	4	24,2	147
2022	2т	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70/30	70,12	11,8	17,8	7,1	235
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	10,16	9,9	11,6	44,3	321
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	18,40	5,6	5	9	113
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,30	3,1	0,2	20,1	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,20	3,3	0,4	21,2	102
				123,30	38	39,1	132,8	1048
Итого								
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	50	4,88	3	2,4	37,5	183
2022	83	МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	30,25	5,6	4,9	9,3	105
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	200	48,36	1,8	0,4	16,2	86
				83,49	10,4	7,7	63	374
Итого				286,24	74,3	79,9	287,7	2190
Всего								

Повар

Шарасова (Ш)