



МЕНЮ

" 9 " Декабрь 2022 г.

12-18 лет

10 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								
2022	12т	ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ	40/30/30	23,74	9,3	15,9	6,7	209
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	25,06	3,8	6,2	25,7	174
2021	12	КАКАО С МОЛОКОМ	200	12,39	4,4	3,5	24,8	150
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	2,57	1,5	2	14,9	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,73	2,3	0,2	15,1	71
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,92	2	0,3	12,7	61
Итого				67,41	23,3	28,1	99,9	748
Обед								
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	9,71	1,5	6,8	9,2	105
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	10,87	2,2	5,8	13,2	116
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	70/30	60,03	9,5	15,6	11,1	222
2011	171.4	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	8,75	7,7	9,9	44,6	298
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	30	1,92	2	0,3	12,7	61
Итого				116,43	25,4	38,7	120,4	932
Полдник								
2011	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	33,48	12,2	9,6	9,4	177
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА)	220	20,33	6,2	5,3	8,9	115
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	34,49	0,4	0,3	10,3	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,73	2,3	0,2	15,1	71
Итого				90,03	21,1	15,4	43,7	410
Всего				273,87	69,8	82,2	264	2090

Повар