

МЕНЮ

" 12 " декабря 2022 г.



12-18 лет

1 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								
			35	16,32	4,6	8,6	7,5	128
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	180	42,71	16,8	32,5	3,1	372
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200/10	1,40	0,4		10,5	44
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	100	24,19	0,9	0,2	8,1	43
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	20	1,15	1,5	0,1	10	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,28	1,3	0,2	8,5	41
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ		87,05	25,5	41,6	47,7	675
Итого								
Обед								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	10,10	1,1	0,2	3,8	24
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	10,36	4	5,3	23	157
2011	260	ГУЛЯШ	100	75,15	15	17,1	3,7	229
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	19,92	3,8	6,2	25,7	174
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,54			9,7	39
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
				125,37	32,5	29,7	121,4	887
Итого								
Полдник								
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	38,56	28,2	7,2	0,8	182
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	220	20,24	6,2	5,5	9,9	124
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	12,64	0,4	0,4	9,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,15	1,5	0,1	10	47
				72,59	36,3	13,2	30,5	400
Итого								
Всего				285,01	94,3	84,5	199,6	1962

Повар

Шаронова В.С. ([Signature])