

ИП Пономаренко Р.А.

Утверждаю



МЕНЮ

" 19 " сентября 2023 г.

7-11 лет

9 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								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	6,63	1,1	5,3	4,6	71
2022	48	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	74,38	11,6	18,8	7,4	245
2021	3	РИС С ОВОЩАМИ	150	13,12	3,4	4,3	31,6	179
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	24,70	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
Итого				121,26	19,9	28,9	81,7	666
Обед								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	7,28	0,5	0,1	1,5	8
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	14,82	4	5,3	23	157
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	190	54,63	16,2	20,7	17,9	323
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,25	0,2		10,1	41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,88	3,8	0,3	25,1	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	2,6	0,4	17	82
Итого				83,42	27,3	26,8	94,6	729
Полдник								
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	45,80	14,1	27,1	2,6	310
2022	83	МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	30,25	5,6	4,9	9,3	105
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	14,49	0,4	0,4	9,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,15	1,5	0,1	10	47
Итого				91,69	21,6	32,5	31,7	509
Всего				296,37	68,8	88,2	208	1904

Повар

Шарасова()