

ИП Пономаренко Р.А.

Утверждаю



МЕНЮ

" 30 " января 2023 г.

7-11 лет

6 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	15,12	3,5	4,4		55
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	8,30	0,1	8,3	0,1	75
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	7,63	4,9	4,5	0,3	61
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	215	23,30	6,1	11,3	34,6	265
2021	11	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	11,23	3,4	2,4	18,5	110
2022	101	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	30	3,00	3,6	0,9	15,6	84
Итого				68,58	21,6	31,8	69,1	650
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	6,63	1,1	5,3	4,6	71
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	16,06	3,6	2,9	19,2	117
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	90,84	16,1	18	17,2	296
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,01			9,7	39
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	14,49	0,4	0,4	9,8	47
2022	101	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	80	8,00	9,6	2,4	41,6	224
Итого				139,03	30,8	29	102,1	794
Всего				207,61	52,4	60,8	171,2	1444

Повар

Шарова Е.А.