

ИП Пономаренко Р.А.



# МЕНЮ

" 1 " *Март* 2023 г.

7-11 лет

8 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	57,55	25,1	17,5	14	321
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	9,07	2,1	2,5	16,2	95
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,25	0,2		10,1	41
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	14,49	0,4	0,4	9,8	47
2022	101	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	40	4,00	4,8	1,2	20,8	112
<b>Итого</b>				<b>86,36</b>	<b>32,6</b>	<b>21,6</b>	<b>70,9</b>	<b>616</b>
<b>Обед</b>								
2011	55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	8,30	0,9	3,6	3,9	53
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	16,81	6,4	4,5	18,6	141
2022	3т	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С ЛУКОМ	90	23,61	7,4	7,2	4,1	114
2012	151	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	19,14	3,1	5,9	17,4	142
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,25	0,2		10,1	41
2022	101	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	90	9,00	10,8	2,7	46,8	252
<b>Итого</b>				<b>78,11</b>	<b>28,8</b>	<b>23,9</b>	<b>100,9</b>	<b>743</b>
<b>Всего</b>				<b>164,47</b>	<b>61,4</b>	<b>45,5</b>	<b>171,8</b>	<b>1359</b>

Повар \_\_\_\_\_

( *Парасова* )

