



## МЕНЮ

" 6 " *Март* 2023 г.

12-18 лет

1 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	25,31	4,6	8,6	7,5	128
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	52,52	18,8	36,1	3,6	414
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,73	0,4		10,5	44
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	30,24	0,9	0,2	8,1	43
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
<b>Итого</b>				<b>112,23</b>	<b>27,5</b>	<b>45,2</b>	<b>48,2</b>	<b>717</b>
<b>Обед</b>								
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	14,82	4	5,3	23	157
2011	260	ГУЛЯШ	100	75,69	15	17,1	3,7	229
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	29,67	3,8	6,2	25,7	174
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,01			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
<b>Итого</b>				<b>140,59</b>	<b>32,5</b>	<b>29,7</b>	<b>121,4</b>	<b>887</b>
<b>Полдник</b>								
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	72,30	28,2	7,2	0,8	182
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	220	20,44	6,2	5,5	9,9	124
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
<b>Итого</b>				<b>108,38</b>	<b>36,3</b>	<b>13,2</b>	<b>30,5</b>	<b>400</b>
<b>Всего</b>				<b>361,20</b>	<b>96,3</b>	<b>88,1</b>	<b>200,1</b>	<b>2004</b>

Повар