

МЕНЮ

" 21 " Май 2023 г.

7-11 лет

2 день

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак								
2011	55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	8,30	0,9	3,6	3,9	53
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	90	56,94	8,3	13,7	9,9	195
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	11,75	5,5	6,3	35,1	219
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				104,12	18,5	24,1	87	638
Обед								
2012	22	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	8,29	0,8	4,1	5,2	62
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	15,67	2,2	5,8	13,2	116
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	54,91	17,7	22,7	30,8	397
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,25	0,2		10,1	41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,59	3,4	0,3	22,6	107
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,24	2,3	0,3	14,8	71
Итого				84,95	26,6	33,2	96,7	794
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	40	5,02	2,4	1,9	30	146
2022	83	МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	30,25	5,6	4,9	9,3	105
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	29,83	0,6	0,6	15,4	72
Итого				65,10	8,6	7,4	54,7	323
Всего				254,17	53,7	64,7	238,4	1755

Повар

(Тырасов)