



МЕНЮ

" 19 " сентября 2013 г.

7-11 лет

7 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	8,18	0,50	0,10	1,50	8,00
2011	297	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	58,33	13,40	16,60	6,90	231,00
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	24,74	3,30	5,30	22,30	137,00
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	28,80	1,00	0,20	20,20	86,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,84	2,30	0,20	15,10	71,00
Итого				121,89	20,50	22,40	66,00	533,00
Обед								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	9,09	0,70	0,10	2,30	14,00
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	11,34	3,60	4,60	18,80	144,00
2011	270	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	82,10	11,40	16,70	9,00	232,00
2021	3	РИС С ОВОЩАМИ	150	12,40	3,40	4,30	31,60	179,00
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,34	0,20	0,00	10,10	41,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,84	2,30	0,20	15,10	71,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,04	2,00	0,30	12,70	61,00
Итого				120,15	23,60	26,20	99,60	742,00
Полдник								
2011	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	19,71	4,10	6,10	10,60	114,00
2022	83	МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	35,75	5,60	4,90	9,30	105,00
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	41,67	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого				97,13	10,10	11,30	30,20	266,00
Всего				339,17	54,20	59,90	195,80	1 541,00

Повар

Шарасова (Р)