

[Signature]

МЕНЮ

" 3 " *августа* 2022 г.

12-18 лет

10 день

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак								
2022	12т	ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ	100	26,75	9,3	15,9	6,7	209
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	36,09	3,8	6,2	25,7	174
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	25,48	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,54	3	0,2	19,5	92
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,66	2	0,3	12,7	61
Итого				92,52	19,1	22,8	84,2	619
Обед								
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	12,49	1,5	6,1	9,3	99
2008	95	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	16,67	6,4	4,5	18,5	140
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	70/30	33,16	9,5	15,6	11,1	222
2011	171 4	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	230	12,11	9,7	12,7	57	381
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,85			9,7	39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,66	4,6	0,4	30,1	142
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,66	3,3	0,4	21,2	102
Итого				84,60	35	39,7	156,9	1125
Полдник								
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	6,31	4,9	4,5	0,3	61
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	25,48	1	0,2	19,6	83
2011	338	ФЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	17,03	0,4	0,4	9,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,91	2,3	0,2	15,1	71
Итого				50,73	8,6	5,3	44,8	262
Всего				227,85	62,7	67,8	285,9	2006

Повар *[Signature]* (_____)