

*М.А. Демченко***МЕНЮ****"30" марта 2022 г.****12-18 лет****3 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								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	13,34	1,6	5,1	8,2	88
2022	10т	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/30	30,89	13,9	18,7	2,5	233
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	29,00	3,2	5,2	21,4	145
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,62	0,4		10,5	44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,23	2,7	0,2	17,6	83
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,66	2	0,3	12,7	61
Итого				78,74	23,8	29,5	72,9	654
Обед								
2012	22	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	12,47	1,4	6,2	8,8	98
2022	4т	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	14,78	2,8	2,9	24	133
2022	6т	ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СМЕТАНОЙ	200/14	82,94	24	19,4	43,6	453
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,74			9,7	39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,66	4,5	0,4	29,2	138
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,66	3,3	0,4	21,2	102
Итого				119,25	36	29,3	136,5	963
Полдник								
2011	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	22,89	10,5	8,3	8,2	153
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	220	21,65	6	5,3	9,6	121
2011	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	16,05	0,4	0,4	9,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,91	2,3	0,2	15,1	71
Итого				62,50	19,2	14,2	42,7	392
Всего				260,49	79	73	252,1	2009

Повар

Т.А. Демченко