

Медведь А.А. Плещинский

МЕНЮ

" 14 " апреля 2022 г.

12-18 лет

4 день

4 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	55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	15,94	1,5	6,1	6,6	88
2021	23	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70/40	25,35	9,8	16,3	7,8	216
2021	3	РИС С ОВОЩАМИ	180	14,53	3,9	5,2	38	215
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	25,48	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,91	2,3	0,2	15,1	71
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,83	1	0,1	6,4	31
				84,04	19,5	28,1	93,5	704
Итого								
Обед								
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	15,93	4	5,3	23	157
2011	260	ГУЛЯШ	100	56,57	15	17,1	3,7	229
2011	171.4	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	10,58	8,4	11,2	49,6	332
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,85			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
				93,25	35,2	34,4	136,4	997
Итого								
Полдник								
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	120	40,11	16,1	11,2	6,2	216
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	27,36	3,5	5,7	28,5	180
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	220	18,13	6,2	5,5	9,9	124
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,91	2,3	0,2	15,1	71
				87,51	28,1	22,6	59,7	591
Итого				264,80	82,8	85,1	289,6	2292
Всего								

Повар

Повар