

ИП Орлов А.О.



МЕНЮ
«28» января 2022 г.

4 день

7-11 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	
Завтрак								
2021	26	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	60	8,66	0,7	3	5,6	54
2021	19	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ	60/40	23,34	8,4	14,4	7	190
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	5,12	3,7	4,3	24	149
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	20,07	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,34	1,5	0,1	10	47
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	1,3	0,2	8,5	41
Итого				59,63	16,6	22,2	74,7	564
Обед								
2011	98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	10,32	1,8	5,1	10,3	95
2011	260	ГУЛЯШ	90	55,78	13,4	15,5	3,4	206
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	16,19	11	12,9	49,3	357
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,07			9,7	39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,37	3,7	0,3	24,3	115
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,21	2,6	0,4	17	82
Итого				90,94	32,5	34,2	114	894
Полдник								
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	32,52	12,1	8,5	4,6	162
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	23,00	2,9	4,8	23,8	150
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	17,16	5,6	5	9	113
2011	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	14,49	0,4	0,4	9,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,15	1,5	0,1	10	47
Итого				88,32	22,5	18,8	57,2	519
Всего				238,89	71,6	75,2	245,9	1977

Повар _____

(_____)