

ИП Орлов А.О.



МЕНЮ
«13» января 2022 г.

4 день

12-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2021	26	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	100	13,95	1,4	5	9,2	90
2021	23	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70/40	26,07	9,8	16,2	7,8	216
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	5,74	4,6	5	29,3	181
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	20,07	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,02	2,3	0,2	15,1	71
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,83	1	0,1	6,4	31
Итого				68,68	20,1	26,7	87,4	672
Обед								
2011	98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	300	12,49	2,3	6,1	12,3	114
2011	260	ГУЛЯШ	100	60,33	15	17,1	3,7	229
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	230	18,62	12,6	14,9	56,7	410
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,94			9,7	39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,88	4,5	0,4	29,2	138
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,66	3,3	0,4	21,2	102
Итого				100,92	37,7	38,9	132,8	1032
Полдник								
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	33,01	13,4	9,3	5,2	180
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	25,38	3,5	5,7	28,5	180
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	220	17,33	6,2	5,5	9,9	124
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,13	1,5	0,1	10	47
Итого				76,85	24,6	20,6	53,6	531
Всего				246,45	82,4	86,2	273,8	2235

Повар