



МЕНЮ

"29" марта 2022 г.

12-18 лет

2 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								
2008		МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	100	11,09	1,3	0,1	6,9	35
2022	2т	КОТЛета "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70,30	52,45	11,4	17,1	6,8	225
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	8,26	6,9	7,6	44,1	273
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	19,71	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,91	2,2	0,2	14,6	69
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,38	1,7	0,2	10,6	51
Итого				94,80	24,5	25,4	102,6	736
Обед								
2011	55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	14,13	1,5	6,1	6,6	88
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	14,06	2,8	2,8	20,2	118
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	230	39,97	23,9	30,6	41,7	538
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,24	0,4		10,5	44
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				75,72	36,4	40,3	129,4	1028
Полдник								
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	8,03	4,9	4,5	0,3	61
2021	12	КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,26	3,8	3	14,8	102
2011	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	16,05	0,4	0,4	9,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,91	2,2	0,2	14,6	69
Итого				32,25	11,3	8,1	39,5	279
Всего				202,77	72,2	73,8	271,5	2043

Повар

