

ИП Орлов А.О.

МЕНЮ
« 17 » января 2022 г.

12-18 лет

6 день



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2021	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	160/40	55,52	28,3	14,5	25,8	354
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	7,37	4,9	4,5	0,3	61
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	20,07	1	0,2	19,6	83
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3,84	3	3,9	29,8	167
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,69	3	0,2	19,5	92
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,66	2	0,3	12,7	61
Итого				91,15	42,2	23,6	107,7	818
Обед								
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	15,50	3,4	3,5	24,3	142
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	84,54	19	21,3	20,2	348
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,21	0,4		10,5	44
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				107,79	30,6	25,6	105,4	774
Полдник								
2011	1	ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ	200	67,89	23,6	17	43,1	422
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	220	17,33	6,2	5,5	9,9	124
2011	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	14,49	0,4	0,4	9,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,13	1,5	0,1	10	47
Итого				100,84	31,7	23	72,8	640
Всего				299,78	104,5	72,2	285,9	2232

Повар _____

[Подпись]