МЕНЮ

"18" февраля 2022 г.

12-18 лет**10 день**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2022	12т	ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ	70/30	27,56	9,3	15,9	6,7	209
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	33,63	3,8	6,2	25,7	174
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	19,71	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,54	3	0,2	19,5	92
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,66	2	0,3	12,7	61
Итого				85,10	19,1	22,8	84,2	619
Обед								
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	12,35	1,5	6,1	9,3	99
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	13,68	6,4	4,5	18,5	140
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	70/30	33,15	6,4	10,7	8,1	156
2011	171.4	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	230	12,20	9,7	12,7	57	381
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,74			9,7	39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,66	4,6	0,4	30,1	142
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,66	3,3	0,4	21,2	102
Итого				80,44	31,9	34,8	153,9	1059
Полдник								
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	8,03	4,9	4,5	0,3	61
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	19,71	1	0,2	19,6	83
2011	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	16,05	0,4	0,4	9,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,91	2,3	0,2	15,1	71
Итого				45,70	8,6	5,3	44,8	262
Всего				211,24	59,6	62,9	282,9	1940

Повар _____