


**МЕНЮ**" 19 " Март, 2022 г.

12-18 лет

**1 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	
<b>Завтрак</b>								
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	10,11	4,6	5,9		73
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	46,17	15,3	29,4	12,1	375
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,61	0,4		10,5	44
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
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	1,3	0,2	8,5	41
<b>Итого</b>				<b>76,95</b>	<b>24,3</b>	<b>36,1</b>	<b>56</b>	<b>651</b>
<b>Обед</b>								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	13,47	1,6	6,1	8,2	97
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	17,62	2,2	5,8	13,2	116
2008	61	ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	100	23,39	9,8	9,9	6,6	155
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	26,01	3,8	6,2	25,7	174
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	9,99	5,8	5	8	106
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
<b>Итого</b>				<b>96,80</b>	<b>31</b>	<b>33,8</b>	<b>112,1</b>	<b>888</b>
<b>Полдник</b>								
2021	13	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	160/40	40,04	33,4	25,9	44,2	549
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	9,31	5,9	5,1	9,8	111
2011	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	16,05	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>				<b>65,40</b>	<b>39,7</b>	<b>31,4</b>	<b>63,8</b>	<b>707</b>
<b>Всего</b>				<b>239,15</b>	<b>95</b>	<b>101,3</b>	<b>231,9</b>	<b>2246</b>

Повар

