

ИП Орлов А.О.



МЕНЮ
 " 12 " мая 2022 г.

7-11 лет

4 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 | | | | | | | | |
| 2011 | 71 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (СВЕЖИЕ, СОЛЕННЫЕ) ПО СЕЗОНУ | 60 | 4,55 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8 |
| 2021 | 19 | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 60/40 | 21,88 | 8,4 | 14,4 | 7 | 190 |
| 2021 | 3 | РИС С ОВОЩАМИ | 100 | 9,53 | 2,1 | 2,8 | 21,1 | 119 |
| 2011 | 389 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 29,90 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,32 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,18 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 41 |
| Итого | | | | 68,36 | 14,8 | 17,8 | 67,7 | 488 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 6,51 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71 |
| 2011 | 108 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 250 | 15,15 | 4 | 5,3 | 23 | 157 |
| 2011 | 260 | ГУЛЯШ | 90 | 56,15 | 13,4 | 16,4 | 3,4 | 215 |
| 2011 | 171.4 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ | 150 | 9,14 | 6,3 | 8,3 | 37,2 | 249 |
| 2011 | 386 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 180 | 12,10 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,30 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 115 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,06 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71 |
| Итого | | | | 104,41 | 36 | 40,4 | 114,5 | 973 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 261 | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 90 | 40,27 | 12,1 | 8,5 | 4,6 | 162 |
| 2011 | 310 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150 | 24,14 | 2,9 | 4,8 | 23,8 | 150 |
| 2011 | 386 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 180 | 18,20 | 5 | 4,5 | 8,1 | 102 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,32 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 |
| Итого | | | | 83,93 | 21,5 | 17,9 | 46,5 | 461 |
| Всего | | | | 256,70 | 72,3 | 76,1 | 228,7 | 1922 |

Повар _____ (_____)