

**МЕНЮ**" 18 " марта 2022 г.

12-18 лет

**10 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>								
2022	12т	ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ	100	26,61	9,3	15,9	6,7	209
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	35,92	3,8	6,2	25,7	174
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	22,52	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
<b>Итого</b>				<b>89,25</b>	<b>19,1</b>	<b>22,8</b>	<b>84,2</b>	<b>619</b>
<b>Обед</b>								
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	12,34	1,5	6,1	9,3	99
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	14,29	6,4	4,5	18,5	140
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	70/30	33,13	9,5	15,6	11,1	222
2011	171.4	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	230	11,67	9,7	12,7	5,7	381
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,71			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
<b>Итого</b>				<b>80,46</b>	<b>35</b>	<b>39,7</b>	<b>156,9</b>	<b>1125</b>
<b>Полдник</b>								
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	8,03	4,9	4,5	0,3	61
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	22,52	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
<b>Итого</b>				<b>48,51</b>	<b>8,6</b>	<b>5,3</b>	<b>44,8</b>	<b>262</b>
<b>Всего</b>				<b>218,22</b>	<b>62,7</b>	<b>67,8</b>	<b>285,9</b>	<b>2006</b>

Повар