

ИП Орлов А.О.



МЕНЮ
 "12" мая 2022 г.

12-18 лет

4 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (СВЕЖИЕ, СОЛЕННЫЕ) ПО СЕЗОНУ	100	7,32	0,8	0,1	2,5	14
2021	23	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70/40	35,13	9,8	16,3	7,8	216
2021	3	РИС С ОВОЩАМИ	130	12,42	2,9	3,7	27,4	155
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	29,90	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	1,9	0,2	12,5	59
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,18	1,3	0,2	8,5	41
Итого				87,61	17,7	20,7	78,3	568
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	10,48	1,9	8,9	7,7	119
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	13,98	4	5,3	23	157
2011	260	ГУЛЯШ	100	62,22	15	17,1	3,7	229
2011	171.4	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	10,97	7,7	10	44,6	298
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	14,56	5,8	5	8	106
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,80	4,5	0,4	29,2	138
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,82	3,3	0,4	21,2	102
Итого				118,83	42,2	47,1	137,4	1149
Полдник								
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	54,35	13,4	9,3	5,2	180
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	27,92	3,5	5,7	28,5	180
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	220	19,46	6,2	5,5	9,9	124
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	2,3	0,2	15,1	71
Итого				103,71	25,4	20,7	58,7	555
Всего				310,15	85,3	88,5	274,4	2272

Повар _____ (_____)