

ИП Орлов А.О.



№ 45

МЕНЮ

" 20 " *сентябрь* 2022 г.

7-11 лет

10 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	60	4,55	0,5	0,1	1,5	8
2022	11т	ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ	90	24,42	8,5	14,4	6,3	190
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	31,91	3,2	5,2	21,4	145
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	29,90	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	2,2	0,2	14,6	69
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,18	1,3	0,2	8,5	41
Итого				93,94	16,7	20,3	71,9	536
Обед								
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	7,35	1	4	5,5	63
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	16,06	6,4	4,5	18,6	141
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	42,93	8,3	13,7	9,9	195
2011	171.4	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	8,95	6,3	8,3	37,2	249
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,22			9,7	39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,30	3,8	0,3	25,1	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,06	2,3	0,3	14,8	71
Итого				83,87	28,1	31,1	120,8	876
Полдник								
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	3,75	4,9	4,5	0,3	61
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,18	0,2		10,1	41
2011	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	22,13	0,4	0,4	9,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	1,5	0,1	10	47
Итого				28,38	7	5	30,2	196
Всего				206,19	51,8	56,4	222,9	1608

Повар _____ (_____)