

ИП Орлов А.О.



МЕНЮ

« 18 » 296-го 2021 г.

7-11 лет

7 день

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	9,27	0,9	3,7	4,9	56
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	42,30	8,3	13,7	9,9	195
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	100	10,37	5,4	6,5	24,7	178
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	19,63	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,80	2,2	0,2	14,6	69
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,96	1,3	0,2	8,5	41
Итого				84,33	19,1	24,5	82,2	622
Обед								
2011	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (СВЕЖИЕ, СОЛЕННЫЕ) ПО СЕЗОНУ	80	6,88	0,9		1,9	11
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	12,17	2,3	5,3	16,4	122
2021	7	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ И СОУСОМ	80/40	30,53	8	12	8,8	178
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	6,83	7,1	8,4	45,6	286
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,64			9,7	39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,58	3,7	0,3	24,3	115
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,65	2,6	0,4	17	82
Итого				63,28	24,6	26,4	123,7	833
Полдник								
2021	4	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/30	35,55	19,8	15,8	29,3	342
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	19,63	1	0,2	19,6	83
2011	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	11,13	0,4	0,4	9,8	47
Итого				66,31	21,2	16,4	58,7	472
Всего				213,92	64,9	67,3	264,6	1927

Повар

()