



МЕНЮ

"20" март 2022 г.

12-18 лет

10 день

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	
Завтрак								
2022	12т	ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ	100	27,36	9,3	15,9	6,7	209
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	29,78	3,2	5,2	21,4	145
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	29,90	1	0,2	19,6	83
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	5,28	3	3,9	29,8	167
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	2,2	0,2	14,6	69
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,76	2	0,3	12,7	61
				96,06	20,7	25,7	104,8	734
Итого								
Обед								
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	11,59	1,5	6,1	9,3	99
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	16,06	6,4	4,5	18,5	140
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	70/30	48,26	9,5	15,6	11,1	222
2011	171.4	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	10,20	7,7	9,9	44,6	298
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,22			9,7	39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,80	4,6	0,4	30,1	142
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,82	3,3	0,4	21,2	102
				95,95	33	36,9	144,5	1042
Итого								
Полдник								
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	3,75	4,9	4,5	0,3	61
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	28,89	1	0,2	19,6	83
2011	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	16,81	0,4	0,4	9,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	2,3	0,2	15,1	71
				51,43	8,6	5,3	44,8	262
Итого				243,44	62,3	67,9	294,1	2038
Всего								

Повар _____ (_____)