

М.Н. Семенов

МЕНЮ

" 14 " 09 2022 г.



12-18 лет

3 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,6	8,6	7,5	128
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	235	6,6	12,1	47,3	326
2008		ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	110
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,4		10,5	44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95
Итого				16,5	22,3	107,9	703
Обед							
2022	82	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ)	100	1,3	0,1	6,9	35
2011	106	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	10,2	3,5	18,6	148
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	220	17,6	26,5	36,7	455
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	138
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,5	25,4	122
Итого				37,6	31	126,5	937
Полдник							
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,6	11	3,6	189
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	100	1,5	0,5	21	96
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,4		10,5	44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,1	6,4	31
Итого				18	11,7	51,5	407
Всего				72,1	65	285,9	2047

Повар _____ (Семенов)