

МЕНЮ

" 16 " Октябрь 2024 г.

7-11 лет

3 день

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тически ценност- ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак								
2005	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	61,05	26,70	18,50	21,30	360
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	7,15	1,80	2,10	13,50	87
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	13,47	0,40	0,40	9,80	47
2021	6	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,31	0,20	0,00	10,10	42
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,90	1,90	0,20	12,60	54
Итого				84,88	31,00	21,20	67,30	590
Обед								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	20,01	0,50	0,10	1,50	90
2022	4	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	13,02	3,00	2,80	24,10	107
2011	270	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	101,35	11,40	16,70	9,00	202
2011	145	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	15,36	3,30	10,60	22,90	201
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,41	0,00	0,00	9,70	39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,02	3,10	0,30	20,10	84
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	2,30	0,30	14,60	57
Итого				158,49	23,60	30,80	102,10	590
Полдник								
2023	63	СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ	70	39,32	3,80	10,30	19,00	100
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	21,53	5,00	4,50	8,10	100
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	23,14	0,90	0,20	8,10	47
Итого				83,99	9,70	15,00	35,20	350
Всего				327,36	64,30	67,00	204,60	1730

Повар А.Орлов (Школа №1)