

МЕНЮ" 06 " *мая* 2024 г.

12-18 лет

3 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2005	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	60,70	35,60	24,60	29,40	490
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	35	8,86	2,40	2,90	18,90	110
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	13,47	0,40	0,40	9,80	40
2021	8/1	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,86	0,40	0,00	10,50	40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,27	2,30	0,20	15,10	70
Итого				87,16	41,10	28,10	63,70	760
Обед								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	22,22	0,80	0,10	2,50	100
2022	4	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	13,02	3,00	2,80	24,10	1000
2011	270	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	102,18	12,50	18,10	9,90	2500
2011	145	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	180	18,42	3,90	12,70	17,50	1000
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,41	0,00	0,00	9,70	300
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,02	3,10	0,30	20,10	900
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	4,00	0,50	25,40	1200
Итого				166,23	27,30	34,50	119,20	9000
Полдник								
2023	63	СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ	70	39,36	3,80	10,30	19,00	2000
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	22,08	5,60	5,00	9,00	1000
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	23,14	0,90	0,20	8,10	400
Итого				84,58	10,30	15,50	36,10	3400
Всего				337,97	78,70	78,10	209,00	20000

Повар _____