

# МЕНЮ

10 сентября 2024 г.

| Сборник рецептур  | № техн. карты | Наименование блюда                        | Выход    | Цена, руб.    | Химический состав |               |               | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------|---------------|---|----------|---------------|-------------------|---------------|---------------|-------------------------------|
|                   |               |   |          |               | Белки, г          | Жиры, г       | Углеводы, г   |                               |
| <b>Завтрак</b>    |               |   |          |               |                   |               |               |                               |
| 2008              | 189           | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ                       | 200/5    | 19,25         | 5,60              | 8,30          | 22,90         | 189,00                        |
| 2008              | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                        | 50/40/10 | 12,14         | 1,40              | 8,80          | 9,90          | 126,00                        |
| 2008              | 432           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                          | 200      | 14,22         | 3,60              | 3,70          | 15,20         | 110,00                        |
| <b>Итого</b>      |               |   |          | <b>45,61</b>  | <b>10,60</b>      | <b>20,80</b>  | <b>48,00</b>  | <b>425,00</b>                 |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |          |               |                   |               |               |                               |
| 2008              |               | БАТОН                                     | 100      | 5,08          | 3,20              | 1,50          | 24,50         | 127,00                        |
| 2008              |               | БАНАН                                     | 200      | 51,08         | 2,10              | 0,70          | 28,90         | 132,00                        |
| <b>Итого</b>      |               |   |          | <b>56,16</b>  | <b>5,30</b>       | <b>2,20</b>   | <b>53,40</b>  | <b>259,00</b>                 |
| <b>Обед</b>       |               |   |          |               |                   |               |               |                               |
| 2008              |               | ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ                             | 60       | 3,38          | 2,70              | 0,50          | 16,70         | 81,00                         |
| 2008              | 41            | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)           | 100      | 12,08         | 1,30              | 2,10          | 5,30          | 46,00                         |
| 2013              | 131           | БОРЬЩ НА М/К Б-НЕ СО СМЕТАНОЙ             | 270/10   | 34,77         | 11,10             | 11,60         | 17,40         | 220,00                        |
| 2008              | 272           | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ             | 75       | 39,30         | 14,40             | 9,90          | 6,10          | 172,00                        |
| 2008              | 323           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                | 150/5    | 9,47          | 4,90              | 5,30          | 22,00         | 155,00                        |
| 2008              | 438           | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ                          | 200      | 2,48          | 0,10              | 0,10          | 11,10         | 45,00                         |
| <b>Итого</b>      |               |   |          | <b>101,48</b> | <b>34,50</b>      | <b>29,50</b>  | <b>78,60</b>  | <b>719,00</b>                 |
| <b>Полдник</b>    |               |   |          |               |                   |               |               |                               |
| 2008              | 435           | РЯЖЕНКА                                   | 200      | 46,75         | 9,40              | 12,50         | 13,10         | 203,00                        |
| 2008              | 224           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 100/20   | 78,11         | 29,70             | 21,10         | 29,90         | 433,00                        |
| <b>Итого</b>      |               |   |          | <b>124,86</b> | <b>39,10</b>      | <b>33,60</b>  | <b>43,00</b>  | <b>636,00</b>                 |
| <b>Ужин</b>       |               |   |          |               |                   |               |               |                               |
| 2008              |               | ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ                             | 60       | 3,38          | 2,70              | 0,50          | 16,70         | 81,00                         |
| 2008              | 141           | РАГУ ОВОЩНОЕ                              | 130      | 19,90         | 4,70              | 6,60          | 26,90         | 187,00                        |
| 2008              | 245           | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ                            | 50       | 62,46         | 29,20             | 11,10         | 9,30          | 254,00                        |
| 2008              | 214           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                         | 110      | 19,43         | 5,80              | 7,40          | 1,60          | 96,00                         |
| 2008              | 3             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ                | 35/10/24 | 29,71         | 8,20              | 16,50         | 19,70         | 264,00                        |
| 2008              | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200/10   | 3,28          | 0,40              | 0,00          | 9,60          | 40,00                         |
| <b>Итого</b>      |               |   |          | <b>138,16</b> | <b>51,00</b>      | <b>42,10</b>  | <b>83,80</b>  | <b>922,00</b>                 |
| <b>Всего</b>      |               |   |          | <b>466,27</b> | <b>140,50</b>     | <b>128,20</b> | <b>306,80</b> | <b>2 961,00</b>               |