

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	
Завтрак								
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
Итого				45,61	10,60	20,80	48,00	425,00
II Завтрак								
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
Итого				56,16	5,30	2,20	53,40	259,00
Обед								
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
Итого				101,48	34,50	29,50	78,60	719,00
Полдник								
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
Итого				124,86	39,10	33,60	43,00	636,00
Ужин								
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
Итого				138,16	51,00	42,10	83,80	922,00
Всего				466,27	140,50	128,20	306,80	2 961,00