

МЕНЮ

12 сентября 2024 г.

11-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200/5	19,19	5,40	7,90	23,10	186,00
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5/24	9,31	2,60	5,30	19,40	138,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200/10	17,35	4,40	4,70	17,60	131,00
Итого				45,85	12,40	17,90	60,10	455,00
II Завтрак								
2008		БАТОН	50	3,54	2,10	1,00	16,20	84,00
2008		ЯБЛОКО	200	22,61	0,80	0,80	20,10	96,00
Итого				26,15	2,90	1,80	36,30	180,00
Обед								
2008		ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ	60	3,80	3,00	0,50	18,80	92,00
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100	5,00	0,40	2,10	1,70	27,00
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К БУЛЬОНЕ	270/10	31,47	9,30	10,70	18,20	208,00
2008	289	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	50	42,47	15,50	10,60	8,70	193,00
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	8,22	3,20	4,40	20,60	135,00
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200/10	12,70	0,00	0,00	8,70	35,00
Итого				103,66	31,40	28,30	76,70	690,00
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	200	46,75	9,40	12,50	13,10	203,00
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	87,33	29,40	20,30	37,50	455,00
Итого				134,08	38,80	32,80	50,60	658,00
Ужин								
2008		ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ	60	3,80	3,00	0,50	18,80	92,00
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	65,19	28,90	11,80	5,20	243,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/5	12,58	3,20	5,20	21,30	145,00
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	19,56	5,80	8,30	1,60	105,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/40/10	14,36	2,60	9,40	19,50	176,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	3,28	0,40	0,00	9,60	40,00
Итого				118,77	43,90	35,20	76,00	801,00
Всего				428,51	129,40	116,00	299,70	2 784,00