

МЕНЮ

21 января 2025 г.

Сборник рецептов	№ 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	19,54	5,60	8,30	22,90	189,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/40/10	12,84	1,00	8,70	7,40	113,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	14,15	3,60	3,70	15,20	110,00
Итого				46,53	10,20	20,70	45,50	412,00
II Завтрак								
2008		БАТОН	100	5,39	2,40	1,10	18,30	95,00
2008	442	СОК	200	34,47	1,00	0,20	19,80	86,00
Итого				39,86	3,40	1,30	38,10	181,00
Обед								
2008		ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ	60	2,76	2,20	0,40	13,50	66,00
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	5,96	1,10	4,90	5,30	70,00
2013	131	СВЕКОЛЬНИК НА М/К Б-НЕ	270/10	41,37	11,70	10,60	22,50	234,00
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	40,92	14,30	9,80	4,90	165,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	9,27	4,90	5,30	22,00	155,00
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	200/10	2,90	0,00	0,00	8,70	35,00
Итого				103,18	34,20	31,00	76,90	725,00
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	20,98	6,10	5,30	10,10	113,00
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	100/20	82,72	31,90	20,30	21,70	402,00
Итого				103,70	38,00	25,60	31,80	515,00
Ужин								
2008		ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ	60	2,76	2,20	0,40	13,50	66,00
2008	141	РАГУ ОВОЩНОЕ	130	25,75	4,70	6,60	26,90	187,00
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50	78,89	23,00	3,10	8,10	152,00
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35/10/25	35,60	9,40	18,50	14,70	267,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	3,66	0,50	0,00	9,60	40,00
Итого				146,66	39,80	28,60	72,80	712,00
Всего				439,93	125,60	107,20	265,10	2 545,00