

МЕНЮ

11 сентября 2024 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 ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	23,13	4,30	8,70	10,80	139,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/40/10	12,63	1,60	8,90	11,60	135,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200/10	17,26	4,40	4,70	16,60	127,00
Итого				53,02	10,30	22,30	39,00	401,00
II Завтрак								
2008		БАТОН	50	3,14	1,90	0,90	14,50	75,00
2008		БАНАН	200	51,08	2,10	0,70	28,90	132,00
Итого				54,22	4,00	1,60	43,40	207,00
Обед								
2008		ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ	60	3,80	3,00	0,50	18,80	92,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	11,16	0,50	0,10	1,00	8,00
2008	102	СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА М/К Б-НЕ СО СМЕТАНОЙ И КУРОЙ	270/10	41,26	16,20	12,10	33,70	312,00
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	66,68	18,00	21,80	24,30	368,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200/10	10,59	0,40	0,10	21,30	88,00
Итого				133,49	38,10	34,60	99,10	868,00
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200/2	40,12	9,40	7,80	14,40	186,00
2008		БАТОН	50	3,14	1,90	0,90	14,50	75,00
Итого				43,26	11,30	8,70	28,90	261,00
Ужин								
2008		ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ	60	3,80	3,00	0,50	18,80	92,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	9,30	0,40	0,10	0,90	7,00
2008	412	БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	61,95	22,40	24,60	8,40	345,00
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180/5	8,74	3,80	4,50	24,00	151,00
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35/5/24	23,73	7,50	12,10	14,50	200,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	3,37	0,40	0,00	10,60	44,00
Итого				110,89	37,50	41,80	77,20	839,00
Всего				394,88	101,20	109,00	287,60	2 576,00