

МЕНЮ

29 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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200/5	21,35	5,60	9,90	23,90	208,00
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35/5/24	22,48	6,40	13,20	5,90	170,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200/10	21,17	5,00	4,70	20,60	145,00
Итого				65,00	17,00	27,80	50,40	523,00
II Завтрак								
2008		БАТОН	100	8,49	5,10	2,30	38,60	201,00
2008	442	СОК	200	31,09	1,00	0,20	19,80	86,00
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	13,64	0,50	0,50	12,10	58,00
Итого				53,22	6,60	3,00	70,50	345,00
Обед								
2008		ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ	60	2,65	2,10	0,40	13,10	64,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	11,16	0,50	0,10	1,00	8,00
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/К БУЛЬОНЕ	270	28,10	10,50	9,90	20,50	214,00
2008	261	КУРА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100/50	108,68	35,60	49,90	9,90	632,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	11,49	4,90	6,90	22,00	169,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200/10	3,42	0,10	0,10	11,90	49,00
Итого				165,50	53,70	67,30	78,40	1 136,00
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	100/10	118,77	41,30	27,40	53,90	629,00
2008	435	РЯЖЕНКА	200	39,96	3,00	4,00	4,20	65,00
Итого				158,73	44,30	31,40	58,10	694,00
Ужин								
2008		ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ	60	2,65	2,10	0,40	13,10	64,00
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	62,06	23,80	23,90	30,90	434,00
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	16,13	5,10	4,60	0,30	63,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/40/10	22,54	5,20	13,80	38,70	305,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	3,08	0,40	0,00	9,50	40,00
Итого				106,46	36,60	42,70	92,50	906,00
Всего				548,91	158,20	172,20	349,90	3 604,00