

МЕНЮ

30 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	200/5	19,27	5,40	7,90	24,10	189,00
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35/5/24	22,23	6,40	11,40	7,50	160,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200/10	12,29	3,00	3,10	15,30	102,00
Итого				53,79	14,80	22,40	46,90	451,00
II Завтрак								
2008	442	СОК	200	31,09	1,00	0,20	19,80	86,00
2008		БАТОН	50	4,10	2,50	1,10	18,60	97,00
Итого				35,19	3,50	1,30	38,40	183,00
Обед								
2008		ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ	60	3,56	2,80	0,50	17,60	86,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	2,15	0,10	0,00	0,20	2,00
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ И СМЕТАНОЙ	270/10	44,88	14,90	11,60	19,00	241,00
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	220/5	51,60	16,50	18,30	22,90	323,00
2008	439	НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	200/10	3,40	0,10	0,10	11,90	49,00
Итого				105,59	34,40	30,50	71,60	701,00
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	41,21	9,70	8,00	12,90	183,00
2008		БАТОН	50	4,50	2,70	1,20	20,50	106,00
2008		ВАФЛИ	30	9,73	1,60	13,00	22,80	218,00
Итого				55,44	14,00	22,20	56,20	507,00
Ужин								
2008		ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ	60	3,57	2,80	0,50	17,60	86,00
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50	72,11	23,00	5,10	13,70	192,00
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	24,03	7,10	8,80	3,70	123,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/5	18,53	4,50	7,60	22,40	177,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/40/10	14,21	2,50	9,40	18,70	172,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	3,60	0,50	0,00	10,60	44,00
Итого				136,05	40,40	31,40	86,70	794,00
Всего				386,06	107,10	107,80	299,80	2 636,00