

МЕНЮ
22 июня 2021 г.



7-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	165/35	26,50	14	15	37,4	333
2008	433	КАКАО	200	25,98	3	2,8	18,5	114
1980	01	БАТОН С МАСЛОМ	46/10	13,56	0,1	7,8	0,1	67
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	8,50	4,2	3,8	0,2	49
2015	338	ГРУША	350	74,90	1,2	0,8	29,5	133
2008	434	МОЛОКО	200	20,00	5,5	6	8,6	108
2008	442	ВОДА	200	2,80				
2015	338	БАНАН	278	40,87	2,9	1	40,9	187
Итого				213,11	30,9	37,2	135,2	991
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	225/15/10	22,97	7	11,7	9,3	165
2008	265	ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ	200/80	44,74	19,3	41,6	50,4	632
2015	71	ПОМИДОР	100	24,81	1	0,2	3,5	22
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,44			18,2	72
2008		ХЛЕБ	82	6,57	3,8	0,5	23,6	1079
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	35,00				
Итого				137,53	31,1	54	105	1970
Всего				350,64	62	91,2	240,2	2961