



ИП Пономаренко Р.А.



МЕНЮ

" 29 " 11 2024 г.

12-18 лет

10 день

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энерге-тическая ценность, ккал |
|--------------------|---------------|---|-------|---------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2011 | 52 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 100 | 10,04 | 1,40 | 6,10 | 8,30 | 93,00 |
| 2011 | 291 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 81,91 | 16,90 | 10,50 | 35,70 | 305,00 |
| 2021 | 11/1 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 17,17 | 3,40 | 2,40 | 21,30 | 121,00 |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 100 | 13,47 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,64 | 3,10 | 0,30 | 20,10 | 95,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,46 | 1,30 | 0,20 | 8,50 | 41,00 |
| Итого | | | | 126,69 | 26,50 | 19,90 | 103,70 | 702,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2011 | 71 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 100 | 27,11 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,00 |
| 2011 | 99 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 250 | 10,92 | 1,80 | 5,10 | 10,80 | 97,00 |
| 2011 | 271 | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5) | 105 | 82,45 | 12,90 | 23,30 | 9,50 | 299,00 |
| 2011 | 171.1 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 180 | 14,65 | 9,80 | 11,70 | 44,30 | 321,00 |
| 2011 | 389 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 26,40 | 1,00 | 0,20 | 19,60 | 83,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 55 | 3,03 | 4,20 | 0,30 | 27,60 | 130,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,44 | 2,70 | 0,40 | 17,00 | 82,00 |
| Итого | | | | 167,00 | 33,20 | 41,10 | 131,30 | 1 026,00 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2023 | 101 | ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ | 150 | 50,83 | 10,20 | 3,30 | 32,10 | 283,00 |
| 2022 | 83 | МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ | 200 | 31,20 | 5,60 | 4,90 | 9,30 | 105,00 |
| Итого | | | | 82,03 | 15,80 | 8,20 | 41,40 | 388,00 |
| Всего | | | | 375,72 | 75,50 | 69,20 | 276,40 | 2 116,00 |

Повар Уф Казарова ИВ