



МЕНЮ

25 октября 2024 г.

11-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) РОССИЙСКИЙ	25	5,9	7,6		94	0,2
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7	4,6	15,5	329	0,5
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		1,5		33	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ" "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	110	1,3	2,1	26,4	220	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,9	2	11,2	252	0,6
2008	К/К	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	185	1,1	0,3	10,3	52	52
Итого			726	17,2	18,1	63,4	980	53,3
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%-0,2	206	2,4	2,4	4,6	100	0,5
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ" "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	50	0,6	1	12	100	0
Итого			256	3	3,4	16,6	200	0,5
Обед								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,4	14	4
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ, СО СМЕТАНОЙ	250/10/10	6,8	4,1	19,9	202	16,3
2008	283	ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	100	7,5	9,4	9,1	248	1,3
2017	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	180	3,6	3,1	18,5	207	15,5
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	100	1,2	0,9	10	105	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			7,8	31	0
Итого			950	19,9	17,6	67,7	807	37,1
Полдник								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4
Итого			200	1	0,2	20,2	92	4
Ужин								
2008	216	ОМЛЕТ (ВАРЕННЫЙ НА ПАРУ)	115	9,4	10,1	1,8	235	0,2
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		1,3		28	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ" "ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н	50	0,6	1	12	100	0
2008	К/К	ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н	20	0,2	0,2	2	21	0
2008	К/К	ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	202	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,4		15,4	63	0,08
Итого			430	13	14,5	61,2	649	0,28
Всего				54,1	53,8	229,1	2728	95,18

Медицинская сестра Вол Волкова О.Н.

Повар А