

МЕНЮ

15 октября 2021 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2007	68	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ/	200	3,4	5,2	12,9	112	0,45
2012	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112	0
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,8	39	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	10	0,8	0,1	4,9	23	0
2007	96	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)/	69	8,8	14,5	1	170	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	10	0,7	0,1	4,2	20	0
Итого			504	13,9	32,3	32,9	476	0,45
II Завтрак								
2003	136	ФРУКТ/		0,9	0,9	21,7	104	9,2
2008		ИРИС ПРОМЫШ/	35	3,4	12,1	17,6	194	0
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,8	39	0
Итого			235	4,4	13	49,1	337	9,2
Обед								
2007	20	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С Р/М/	60	0,7	5	2,7	60	5,7
2007	36	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б/	250	1,6	4,2	11,1	89	7,9
1995	2,33	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ/	105	14,7	16,8	6,2	234	1,5
1995	8,14	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ/	150	6	12,7	37,7	289	0
1995	11,114	КИСЕЛЬ ИЗ СВ/Ж ЯГОД/	205	0,1		27,7	113	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	100	7,4	0,6	48,7	230	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			900	32,5	39,6	146,8	1076	16,3
Полдник								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ/	200	1		25,4	110	8
2008	К/к	КРУАССАН	70	5	2,9	51,2	197	0
Итого			270	6	2,9	76,6	307	8
Ужин								
2007	2- с	САЛАТ ИЗ КИТАЙСКОЙ КАПУСТЫ С Р/М/	65	1,5	5,1	1,8	60	27,9
1995	2,67	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ/	215	13,5	9,6	2,8	151	0,37
2012	128 а	ЧАЙ С ЛИМОНОМ/	200	0,1		14,7	59	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	80	5,9	0,5	38,9	184	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	60	4	0,5	25,4	122	0
Итого			620	25	15,7	83,6	576	28,27
Ужин 2								
2007	2,1	КЕФИР/	198	5,7	4,9	7,9	105	1,4
		СУХАРИ/	10	0,9	1,1	6,5	39	0
Итого			208	6,6	6	14,4	144	1,4
Всего				88,4	109,5	403,4	2916	63,62

Зав.складом
Шеф. поварСитько Е.С.
Ищенко Т.Г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575816

Владелец Дербенев Алексей Алексеевич

Действителен с 14.04.2021 по 14.04.2022