



" 26 " сентября 2024 г.

12-18 лет

9 день

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------|---------------|---|-------|---------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2011 | 71 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 100 | 28.89 | 0.80 | 0.10 | 2.50 | 14.00 |
| 2011 | 270 | КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5) | 105 | 107.07 | 12.50 | 18.10 | 9.90 | 252.00 |
| 2023 | 51 | КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ | 180 | 18.53 | 7.60 | 9.50 | 44.40 | 293.00 |
| 2011 | 389 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 26.40 | 1.00 | 0.20 | 19.60 | 83.00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1.98 | 2.30 | 0.20 | 15.10 | 71.00 |
| Итого | | | | 182.87 | 24.20 | 28.10 | 91.50 | 713.00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2011 | 71 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 100 | 15.16 | 1.10 | 0.20 | 3.80 | 24.00 |
| 2022 | 4 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ | 250 | 13.02 | 3.00 | 2.80 | 24.10 | 137.00 |
| 2011 | 289 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 59.30 | 17.20 | 22.20 | 18.80 | 344.00 |
| 2011 | 386 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ) | 200 | 22.08 | 5.60 | 5.00 | 9.00 | 113.00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 65 | 3.58 | 5.00 | 0.40 | 32.60 | 154.00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 3.67 | 4.00 | 0.50 | 25.40 | 122.00 |
| Итого | | | | 116.81 | 35.90 | 31.10 | 113.70 | 894.00 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2011 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 55 | 28.58 | 6.40 | 9.60 | 16.60 | 179.00 |
| 2022 | 83 | МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ | 200 | 31.20 | 5.60 | 4.90 | 9.30 | 105.00 |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) | 100 | 27.77 | 0.90 | 0.20 | 8.10 | 43.00 |
| Итого | | | | 87.55 | 12.90 | 14.70 | 34.00 | 327.00 |
| Всего | | | | 387.23 | 73.00 | 73.90 | 239.20 | 1,934.00 |

Повар Ткачук Т.А. (Ткачук Т.А.)