

Утверждаю



МЕНЮ

9 января 2024 г.

Безмолочно - безглютеновое 7-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2012	166	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЁННАЯ С ОВОЩАМИ (Б/Г)	150	15.43	6,2	11,5	37,1	276
1998	901.1	ФИЛЕ КУРИНОЕ ЗАПЕЧЕНОЕ С ПОМИДОРОМ	100	112.88	23,2	3,9	1,5	125
	ПП	ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	22	13.23	0,5	0,6	8,7	45
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.69	0,2		7,2	30
2011	338	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	30.00	0,4	0,4	9,8	47
Итого				174.23	30,5	16,4	64,3	523
Обед								
2011	17	САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	55.76	1	10,1	2,4	105
2011	84	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	20.32	3,4	5,2	15,7	129
2011	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	150	26.54	2,9	5,5	23,8	156
2011	229	ТРЕСКА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	108.90	13,7	5,7	4,2	130
	ПП	ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	18.00	0,7	0,8	11,9	61
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	10.25	0,8		22,3	93
Итого				239.77	22,5	27,3	80,3	674
Всего				414.00	53	43,7	144,6	1197

