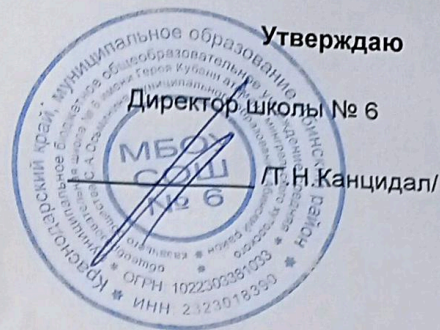
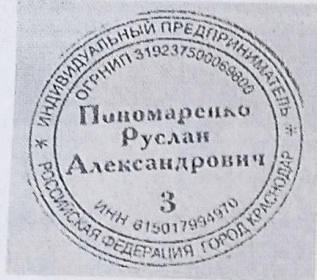


ИП Пономаренко Р.А.



МЕНЮ

" 12 " ноября 2024 г.

12-18 лет

7 день

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|---|-------|---------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 100 | 31,21 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 91,00 |
| 2011 | 289 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 230 | 86,44 | 16,50 | 15,40 | 20,00 | 285,00 |
| 2011 | 389 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 26,40 | 1,00 | 0,20 | 19,60 | 83,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,64 | 3,10 | 0,30 | 20,10 | 95,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,20 | 2,00 | 0,30 | 12,70 | 61,00 |
| Итого | | | | 148,89 | 24,50 | 25,10 | 80,10 | 615,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2011 | 71 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 100 | 28,89 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,00 |
| 2011 | 82 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 11,33 | 2,20 | 5,80 | 13,10 | 116,00 |
| 2023 | 83 | БЕФСТРОГАНОВ | 100 | 31,34 | 12,40 | 32,30 | 5,50 | 374,00 |
| 2021 | 3/1 | РИС С ОВОЩАМИ | 180 | 13,94 | 4,00 | 5,20 | 38,00 | 215,00 |
| 2021 | 10 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 3,41 | 0,00 | 0,00 | 9,70 | 39,00 |
| 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 | | | | 96,16 | 28,40 | 44,30 | 126,80 | 1 034,00 |

Повар Зиц (Зименко И. П.)