

М.К. Микорав

МЕНЮ
бюджетное питание (7-11)

На «19» января 2023 год

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
10 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	8,4	7,5	110,0
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	155	2008	184	6,8	7,1	26,9	199,0
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15,0	60,0
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	2	2,2	0,6	13,4	67,5
Плоды свежие (яблоки)	100	2015	338	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:	505			10,7	16,6	72,6	483,5
Обед							
Салат из моркови и яблок с яйцом	60	2015	65	1,0	2,7	7,3	39,7
Суп картофельный с фасолью	200	2012	81	4,1	4,3	12,9	106,6
Тефтели мясные (1-й вариант) в соусе сметанном с луком	90/20	2012	286/356	12,1	10,4	11,9	189,6
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	191,0
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	1	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	2	2,2	0,6	13,4	67,5
Итого за прием пищи:	785			28,3	23,3	127,1	815,4
Всего за день:	1290			39,0	39,9	199,7	1298,9

Зав. производством:

Калькулятор: