

Согласовано

директор
 МОУ "ООШ №4 г. Катав-Ивановска"
 /Беловолов П.А./

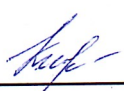
МЕНЮ

16 июня 2023 г.

ЛАГЕРЬ

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,3	3,9	0,2	53
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	27,8	18,7	36	431
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	30	2,4	0,3	16,6	75
		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		15	61
Итого				34,7	22,9	67,8	620
II Завтрак							
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86
Итого				1	0,2	20,2	86
Обед							
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,3		0,9	5
2011.	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ, ФРИКАДЕЛЬКАМИ И СМЕТАНОЙ	200/25/10	5,8	9	10,4	150
2011	406.2	ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	100	16,6	6,4	48,1	317
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	30	2,4	0,3	16,6	75
2008	411	КИСЕЛЬ	200			28,2	113
Итого				25,1	15,7	104,2	660
Полдник							
2008		ЯБЛОКО	200	0,7	0,7	17,2	83
Итого				0,7	0,7	17,2	83
Всего				61,5	39,5	209,4	1449

повар


 Кирева З.М.