

МЕНЮ

13 января 2025 г.

Сад 12 часов

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энерге-ти-ческая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|--------------------|---------------|---------------------------------------|------------|-------------------|-------------|---------------|---------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-во-ды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 30 | 1,5 | 3 | 9,9 | 70 | 0 |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ | 205 | 7,3 | 6,8 | 29,4 | 199 | 0,6 |
| | ТК№028 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3 | 2,3 | 5,5 | 53 | 0,5 |
| Итого | | | 415 | 11,8 | 12,1 | 44,8 | 322 | 1,1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 1 | 0,2 | 19,4 | 89 | 3,8 |
| Итого | | | 180 | 1 | 0,2 | 19,4 | 89 | 3,8 |
| Обед | | | | | | | | |
| | ТК№015 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 40 | 0,3 | | 0,7 | 5 | 1,9 |
| 2012 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 200/10 | 5,7 | 4,1 | 21,1 | 139 | 3 |
| 2012 | 263 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ | 80 | 1,8 | 3,5 | 5,6 | 56 | 0 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,6 | 5,1 | 25,2 | 147 | 12,4 |
| | ТК№042 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | 180 | 0,1 | 0,1 | 8,5 | 36 | 1,4 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51 | 0 |
| | ТК №004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,9 | 0,8 | 12,9 | 66 | 0 |
| Итого | | | 710 | 15,1 | 13,8 | 84,6 | 500 | 18,7 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 282 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) | 70 | 14,1 | 10,6 | 10,1 | 202 | 2,8 |
| | | МАКАРОНЫ | 120 | 4,9 | 6,1 | 29,7 | 182 | 0 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51 | 0 |
| 2008 | 464 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 50 | 4 | 2,9 | 23,2 | 132 | 0 |
| | ТК№022 | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 180 | 5,5 | 2 | 3,5 | 154 | 0 |
| Итого | | | 435 | 30,2 | 21,8 | 77,1 | 721 | 2,8 |
| Всего | | | | 58,1 | 47,9 | 225,9 | 1632 | 26,4 |