

МЕНЮ

14 января 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во-ды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,5	9,7	9,9	122	0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	2,4	2,5	3,7	45	4,9
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,2	18,5	2,5	220	0,2
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3	5	60	0,6
Итого			410	20,7	33,7	21,1	447	5,7
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,5	15,5	71	0
Итого			150	0,6	0,5	15,5	71	0
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,7	5,9	13,7	126	6
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,1	14,2	10,7	221	0,1
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,2	5,4	12,1	97	6
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,5	0,1	12	51	0
	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			665	22,1	26,6	72	612	12,1
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,6	1,6	9,2	63	7,6
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	5	43,2	223	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,1		0,2	1	0
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	125					0
Итого			585	13,1	11,3	63,5	399	7,6
Всего				56,5	72,1	172,1	1529	25,4