

МЕНЮ

15 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	5	7	9,3	101	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,8	7	23,9	172	0,5
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	2,3	4,5	48	0,5
Итого			415	13,6	16,3	37,7	321	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,4	84	3,6
Итого			180	0,9	0,2	18,4	84	3,6
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3		0,6	5	1,8
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	3,9	4,2	12,6	105	6,8
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	16,2	7,7	2,7	159	13
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,7	5,7	14,2	112	11,3
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	8	46	72,7
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,2	12,7	61	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			720	27,6	18,9	63,7	554	105,6
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,6	9,8	9,8	207	0,2
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,4	2,6	33	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6	4	9,8	99	0
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	7,5	38	0
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,2	7,8	25,6	176	0
Итого			510	29,5	24,2	55,3	553	0,3
Всего				71,6	59,6	175,1	1512	110,5