

МЕНЮ

16 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	1,6	9,4	10,4	123	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,2	8,2	20,8	173	0,6
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	5,1	50	0,5
Итого			415	10,6	19,8	36,3	346	1,1
II Завтрак								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	150	2,3	0,8	31,5	144	0
Итого			150	2,3	0,8	31,5	144	0
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,2	5,5	7,2	97	6,6
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,7	0,5		165	0
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,4	0,7	1,1	13	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	5,2	22,3	136	10,9
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,2		0,4	3	1
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			703	26	12,7	51,9	517	18,5
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	13,9	10,1	13,3	209	20,6
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,1	0,1	3,3	15	0,7
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	4,8	2,9	25,4	145	5,6
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	125					0
Итого			575	19,8	13,2	48,4	400	26,9
Всего				58,7	46,5	168,1	1407	46,5