

МЕНЮ

18 декабря 2024 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-воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,6	10	9,9	125	0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	2,4	2,5	3,9	46	5,4
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	18,7	2,9	224	0,3
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,2	3,5	5,9	70	0,7
Итого			410	21,7	34,7	22,6	465	6,4
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	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	0,1	3,9	41	0
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,9	6,1	14,2	131	6,6
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,3	14,3	10,3	220	0,1
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	1,9	5,4	10,3	88	5,1
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,1	11,1	47	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			715	22,5	27	73,3	644	11,8
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,9	1,6	9,8	67	9,7
	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	13,4	11,3	64,1	403	9,7
Всего				58,2	73,5	175,5	1583	27,9