

МЕНЮ

19 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-во ды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,6	8,2	10,4	114	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,5	8	22	177	0,6
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,1	2,4	5,5	54	0,5
Итого			415	11,2	18,6	37,9	345	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								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4		0,9	7	0
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,6	5,9	7,8	104	8,1
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,7	0,5		165	0
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,4	0,7	1,1	14	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,4	5,1	23,1	138	11,3
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,2		0,4	3	1,1
	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			753	26,9	13	54,2	534	20,5
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,2	10,3	12,5	209	21,4
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,1	0,1	3,5	16	0,8
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	4,9	2,9	25,5	145	5,8
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	125					0
Итого			575	20,2	13,4	47,9	401	28
Всего				60,6	45,8	171,5	1424	49,6