

МЕНЮ

21 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	5,2	7,3	10,3	107	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5	6,8	25	173	0,6
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,9	2,4	4,6	50	0,5
Итого			415	13,1	16,5	39,9	330	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,7	85	3,7
Итого			180	0,9	0,2	18,7	85	3,7
Обед								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,5	0,1	1,9	12	0
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5	4,3	16,9	125	6,5
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	25,7	8,4	21,1	288	19,6
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	8,1	47	74,1
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			676	34,3	13,8	64,7	555	100,2
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	0,8	4,1	2	43	0,7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,3	18,5	113	9
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	3	14	1,3
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5,2	2,1	26	141	0,1
Итого			445	9,8	10,7	55,9	342	11,1
Всего				58,1	41,2	179,2	1312	116,1