

МЕНЮ

22 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,2	3,7	8,3	68	0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	2,3	2,5	3,7	44	5,3
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,6	18,6	3	225	0,3
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,3	2,6	6,1	60	0,6
Итого			410	20,4	27,4	21,1	397	6,2
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								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,3	7	0
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,7	3,7	8,4	72	10
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	12,4	11,8	4,7	182	3,7
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,2	4,3	31,2	184	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,1		0,2	1	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			751	23,9	20,4	59,9	516	13,7
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	13,9	10,2	13,9	213	24,1
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		0,4	5	2,4
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	125					0
Итого			545	16,8	10,9	32,6	308	26,5
Всего				61,7	59,2	129,1	1292	46,4