

# МЕНЮ

24 июля 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,8	4,9	12	94	0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	2,3	2,5	3,5	44	5,1
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,3	18,5	2,5	221	0,2
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	5,3	51	0,5
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>20,2</b>	<b>28,1</b>	<b>23,3</b>	<b>410</b>	<b>5,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,5	15,5	71	0
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,5</b>	<b>71</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
	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	1,8	4	8,1	76	10,5
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	19,7	16,9	4,7	266	5,4
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
<b>Итого</b>			<b>751</b>	<b>31,3</b>	<b>25,8</b>	<b>59,6</b>	<b>604</b>	<b>15,9</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	14,7	10,7	13,8	220	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
<b>Итого</b>			<b>545</b>	<b>17,6</b>	<b>11,4</b>	<b>32,5</b>	<b>315</b>	<b>26,5</b>
<b>Всего</b>				<b>69,7</b>	<b>65,8</b>	<b>130,9</b>	<b>1400</b>	<b>48,2</b>