

МЕНЮ

26 июня 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,3	3,1	9,1	67	0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	2,4	2,5	3,7	45	5,3
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,4	18,6	2,7	223	0,2
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,1	2,4	5,7	56	0,5
Итого			410	20,2	26,6	21,2	391	6
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	1,9	4,2	8,8	80	9,8
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	20,6	17,5	4,7	276	5,6
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	32,3	26,6	60,3	618	15,4
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15,7	12,7	13,5	241	23,2
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		0,4	4	2,3
	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	18,6	13,4	32,2	335	25,5
Всего				71,7	67,1	129,2	1415	46,9