

**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		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>20,2</b>	<b>26,6</b>	<b>21,2</b>	<b>391</b>	<b>6</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	1,9	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
<b>Итого</b>			<b>751</b>	<b>32,3</b>	<b>26,6</b>	<b>60,3</b>	<b>618</b>	<b>15,4</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>545</b>	<b>18,6</b>	<b>13,4</b>	<b>32,2</b>	<b>335</b>	<b>25,5</b>
<b>Всего</b>				<b>71,7</b>	<b>67,1</b>	<b>129,2</b>	<b>1415</b>	<b>46,9</b>