

# МЕНЮ

19 ноября 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,6	9	10,4	120	0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	2,4	2,5	3,9	46	5,8
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,3	18,4	2,6	220	0,2
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	5,4	64	0,6
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>21,1</b>	<b>33,1</b>	<b>22,3</b>	<b>450</b>	<b>6,6</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>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	0,1	3,9	41	0
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5	6,3	14,7	134	6,7
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	10,8	14	9,2	212	0,1
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,1	5,4	11,5	94	5,7
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,1	11,6	49	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>715</b>	<b>22,3</b>	<b>26,9</b>	<b>74,4</b>	<b>647</b>	<b>12,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,6	1,6	9,3	64	8
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	5	43,2	223	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,1		0,2	1	0
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	125					0
<b>Итого</b>			<b>585</b>	<b>13,1</b>	<b>11,3</b>	<b>63,6</b>	<b>400</b>	<b>8</b>
<b>Всего</b>				<b>57,1</b>	<b>71,8</b>	<b>175,8</b>	<b>1568</b>	<b>27,1</b>