

**МЕНЮ**

21 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	1,9	8,6	12,1	124	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,5	7,9	22	176	0,5
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,9	2,2	5,2	50	0,5
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>11,3</b>	<b>18,7</b>	<b>39,3</b>	<b>350</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	150	2,3	0,8	31,5	144	0
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>2,3</b>	<b>0,8</b>	<b>31,5</b>	<b>144</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4		0,9	7	0
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,4	5,6	7,8	102	8,3
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,7	0,5		165	0
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,4	0,6	1,1	12	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,6	5,1	25,2	147	12,4
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,2		0,4	4	1,1
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
<b>Итого</b>			<b>753</b>	<b>26,9</b>	<b>12,6</b>	<b>56,3</b>	<b>540</b>	<b>21,8</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	13,9	10,1	12,4	205	21,2
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,1	0,1	3,4	15	0,7
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	4,9	2,9	25,5	145	5,9
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	125					0
<b>Итого</b>			<b>575</b>	<b>19,9</b>	<b>13,2</b>	<b>47,7</b>	<b>396</b>	<b>27,8</b>
<b>Всего</b>				<b>60,4</b>	<b>45,3</b>	<b>174,8</b>	<b>1430</b>	<b>50,6</b>