

МЕНЮ

17 апреля 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	1,7	4,6	11,6	90	0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	2,3	2,5	3,7	45	5,2
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,3	18,5	2,5	221	0,2
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,9	2,2	5,4	51	0,5
Итого			410	20,2	27,8	23,2	407	5,9
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	1,7	3,8	7,6	71	9,7
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	19,9	17,1	4,8	269	5,4
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,5	4,4	32,4	191	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	31,7	25,9	60,4	609	15,1
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	14,1	10,3	14	215	22,6
	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
Итого			545	17	11	32,7	310	25
Всего				69,5	65,2	131,8	1397	46