

# МЕНЮ

23 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,7	9	11	123	0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	2,4	2,5	3,9	46	5,8
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	18,7	2,9	225	0,3
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,3	3,5	6,1	72	0,7
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>21,9</b>	<b>33,7</b>	<b>23,9</b>	<b>466</b>	<b>6,8</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	4,9	6,2	14,4	132	6,5
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,3	14,8	10,4	225	0,1
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,4	6,5	13,1	110	6,5
	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>23</b>	<b>28,7</b>	<b>76,9</b>	<b>674</b>	<b>13,1</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>58,6</b>	<b>74,2</b>	<b>179,9</b>	<b>1611</b>	<b>27,9</b>