

МЕНЮ

3 сентября 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	5,1	6,6	13,2	115	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	4,9	6,7	24,8	171	0,6
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,3	4,4	47	0,5
Итого			415	12,7	15,6	42,4	333	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1	0,2	19,8	90	3,9
Итого			180	1	0,2	19,8	90	3,9
Обед								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,5	0,1	1,9	12	0
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,8	4,5	21,7	150	8,2
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	26,5	9,2	21,1	298	20,2
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,7	0,3	9,6	56	87
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			676	36	14,8	71	599	115,4
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	0,8	4,1	2	43	0,7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,6	4,5	26,2	147	12,9
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	3,5	17	1,6
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,9	1,4	26	133	0,1
Итого			445	10,5	10,3	64,1	371	15,3
Всего				60,2	40,9	197,3	1393	135,7