

МЕНЮ

4 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,9	5,3	13	103	0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	2,5	2,5	3,8	46	5,4
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,4	15	2,9	177	0,3
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,3	2,6	6,1	60	0,6
Итого			410	17,1	25,4	25,8	386	6,3
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	2,1	4	9,9	82	12,1
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	19	16,3	5	258	5,3
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,2	4,3	31,2	184	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,1		0,3	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	30,9	25,2	61,8	602	17,4
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	17,2	13,4	13,8	259	23,3
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		0,5	5	2,5
	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	20,1	14,1	32,6	354	25,8
Всего				68,7	65,2	135,7	1413	49,5