

МЕНЮ

10 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,6	9	10,4	120	0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	2,6	2,5	4	47	6,1
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,4	18,6	2,7	222	0,2
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4	3,3	5,7	66	0,6
Итого			410	21,6	33,4	22,8	455	6,9
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								
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	6,2	6,9	20,8	168	9,6
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,2	14,6	10,9	224	0,1
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,4	6,7	13,1	111	6,5
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,5	0,1	12,7	54	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
Итого			715	24,3	29,4	84,9	715	16,2
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,9	1,6	9,9	68	10,7
	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		0,3	1	0
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	125					0
Итого			585	13,4	11,3	64,3	404	10,7
Всего				59,9	74,6	187,5	1645	33,8