

МЕНЮ

11 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	6,4	8,3	15	138	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6	7,5	24,2	179	0,6
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3	2,5	5	54	0,6
Итого			415	15,4	18,3	44,2	371	1,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,9	86	3,8
Итого			180	0,9	0,2	18,9	86	3,8
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,3	7	0
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	4,7	4,5	13,7	114	7,3
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	16,4	9,3	2,9	174	13,1
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	3,8	7,1	20,3	149	17,3
	ТК№046	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			16,6	66	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,2	12,7	61	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			730	29,2	21,9	80,4	637	37,7
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	19,3	10,5	9,9	221	0,2
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1	2,5	2,7	34	0,2
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6	4	9,8	99	0
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	7,5	38	0
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,5	7,9	25,6	178	0
Итого			510	31,6	25,1	55,5	570	0,4
Всего				77,1	65,5	199	1664	43,1