

МЕНЮ

3 июля 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,2	3,7	12,9	102	0,1
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,7	6,8	32,8	214	0,5
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	3,6	4,6	37,7	206	0
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	12,2	80	0,5
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,2		8,5	35	0
Итого			415	12,6	12,7	57,9	396	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	1	0,2	17,8	78	2,9
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,2		8,5	35	0
Итого			180	1	0,2	17,8	78	2,9
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,3	7	2
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	6	4,4	16	160	6,6
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	16,9	9,2	2,8	182	12,9
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,6	6,7	13,9	133	10
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,9	0,1	31,9	132	0,3
	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	30,7	21,4	91,5	741	31,8
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	18	11,7	16,3	248	0,2
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	3,6	4,6	37,7	206	0
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,4	8,6	61	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6	4	9,8	99	1,1
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,2		8,5	35	0
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	95	0,8	0,2	7,1	36	14,44
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	70	0,3	0,3	6,9	33	7
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	4,9	3,4	32,3	180	5,6
Итого			520	30,6	21,7	74,1	624	21,44
Всего				74,9	56	241,3	1839	57,24

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ