

МЕНЮ

3 июля 2024 г.

1-я млад группа - 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	3,4	7	10,1	70	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	155	4,2	5,6	18,7	142	0,4
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	3,2	4,5	34,1	190	0
	ТК№026	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	1,8	13,6	77	1,7
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,2		8,5	35	0
Итого			365	10,8	14,4	42,4	289	2,1
II Завтрак								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	65	0
Итого			150	0,8	0,2	15,2	65	0
Обед								
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6	1,6
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,5	3,3	11,9	96	6,4
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50	11,1	4,9	4,5	107	8,12
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	2,6	6,8	13,9	133	10,2
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,8		28,9	119	0,2
	ТК№016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК№012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			585	21,4	15,6	74,3	531	26,52
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	14,5	7,4	13,2	181	0,16
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	3,2	4,5	34,1	190	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	149	4,4	3	7,3	74	0,8
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150			9,8	39	0
	ТК№052	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	55	2,5	6,5	26,1	145	5,51
Итого			379	22,2	17,1	53,7	436	20,91
Всего				55,2	47,3	185,6	1321	49,53