

## МЕНЮ

01.04.25

Сад 10 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	2,7	3	41	2,34
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,4	21	2,9	149	0,2
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107	0,6
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>23,9</b>	<b>31</b>	<b>28,5</b>	<b>359</b>	<b>3,14</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №002	ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,4	0,3	9,8	45	1,9
<b>Итого</b>			<b>95</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>1,9</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	0,1	3,9	41	1,5
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,5	4,5	4	159	4,4
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	14,1	8,2	11,6	175	0,1
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,4	5,6	15,6	122	6,6
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4		7	102	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,9	0,2	8,5	41	0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
<b>Итого</b>			<b>705</b>	<b>25,2</b>	<b>19,2</b>	<b>60,9</b>	<b>692</b>	<b>12,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6	4,4	9,8	99	1,11
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	65	8,4	4,9	33,8	213	0
<b>Итого</b>			<b>265</b>	<b>14,4</b>	<b>9,3</b>	<b>43,6</b>	<b>312</b>	<b>1,11</b>
<b>Всего</b>				<b>63,9</b>	<b>59,8</b>	<b>142,8</b>	<b>1408</b>	<b>18,75</b>