

МЕНЮ

01.04.25г.

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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	2,1	2,4	33	1,9
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,3	13,9	1,9	93	0,17
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	7,4	6	33,6	218	0
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107	0,6
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,2		8,5	35	0
Итого			350	18,5	23,3	26,9	295	2,67
II Завтрак								
2008		ГРУША	95	0,4	0,3	9,8	45	4,8
Итого			95	0,4	0,3	9,8	45	4,8
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,3		3,2	33	1,11
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,1	3,4	3	107	4
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,1	2,3	9,2	102	0,4
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	55	14,4	9,7		146	0
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,8	4,1	11,4	89	4,8
	ТК№033	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,3		5,8	85	0
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			555	19,7	10,4	46,7	486	10,31
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	63	0
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,4	1,5	6,1	48	4,2
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК№008	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30	4,2	5,4	22,4	152	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,1		6,8	28	0,1
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
2008		ЯБЛОКО (аллергики)	70	0,3	0,3	6,9	33	7
Итого			465	14,4	14	46,5	379	4,6
Всего				53	48	129,9	1205	22,38

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ