МЕНЮ

26.06.25

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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	16	69	1,82
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	205	6,7	9,7	24,4	211	0,5
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
Итого			415	10,9	14,2	53,1	364	2,82
II Завтрак								
	ТК № 006	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	4
Итого			100	1,5	0,5	21	96	4
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4		0,9	7	1
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,3	6,6	9	115	6
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	20,1	6,4	0,5	139	0,6
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	1	1,2	15	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,4	145	10,3
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	1,1
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			753	31,6	20	62,4	560	19
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	146	0
2012	401	РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	101	0,2
Итого			240	8,2	6,9	38,4	247	0,2
Всего				52,2	41,6	174,9	1267	26,02