

## МЕНЮ

26 ноября 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 |                                |                |
| <b>Завтрак</b>     |               |   |            |                   |             |              |                                |                |
| 2012               | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ   | 30         | 3,4               | 7           | 10,1         | 70                             | 0              |
| 2008               | 189           | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                              | 155        | 3,8               | 6,1         | 20,9         | 154                            | 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              |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>365</b> | <b>10,4</b>       | <b>14,9</b> | <b>44,6</b>  | <b>301</b>                     | <b>2,1</b>     |
| <b>II Завтрак</b>  |               |   |            |                   |             |              |                                |                |
| 2008               | 442           | СОК ПЕРСИКОВЫЙ  | 150        | 0,8               | 0,2         | 15,2         | 65                             | 0              |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>150</b> | <b>0,8</b>        | <b>0,2</b>  | <b>15,2</b>  | <b>65</b>                      | <b>0</b>       |
| <b>Обед</b>        |               |   |            |                   |             |              |                                |                |
|                    | ТК№001        | ПОМИДОР СВЕЖИЙ  | 40         | 0,4               | 0,1         | 1,5          | 10                             | 4              |
| 2012               | 82            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/1   | 5                 | 2,5         | 12,3         | 91                             | 4,5            |
| 2012               | 294           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ   | 160        | 20,9              | 8,5         | 17,7         | 251                            | 14,8           |
|                    | ТК№027        | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА   | 150        | 0,5               | 0,2         | 18,3         | 77                             | 59,76          |
| 2014               | 266           | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)   | 150        | 0,1               |             | 5,2          | 21                             | 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              |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>541</b> | <b>28,9</b>       | <b>11,9</b> | <b>63,9</b>  | <b>499</b>                     | <b>83,06</b>   |
| <b>Полдник</b>     |               |   |            |                   |             |              |                                |                |
| 2012               | 246           | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ  | 50         | 8,4               | 5,4         | 0,2          | 82                             | 0,71           |
| 2008               | 252           | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)   | 55         | 14,4              | 9,7         |              | 146                            | 0              |
| 2012               | 321           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ   | 110        | 2,3               | 4           | 15,7         | 109                            | 7,7            |
|                    | ТК№051        | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК  | 150        | 0,1               | 0,1         | 18,1         | 75                             | 1,2            |
|                    | ТК№003        | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                                    | 15         | 1                 | 0,1         | 6,4          | 31                             | 0              |
| 2008               | 477           | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ  | 50         | 2,1               | 4,8         | 25,1         | 171                            | 0,1            |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>375</b> | <b>13,9</b>       | <b>14,4</b> | <b>65,5</b>  | <b>468</b>                     | <b>9,71</b>    |
| <b>Всего</b>       |               |   |            | <b>54</b>         | <b>41,4</b> | <b>189,2</b> | <b>1333</b>                    | <b>94,87</b>   |

Документ подписан электронной подписью