

МЕНЮ

10.01.2025 .

Сад 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	2	4,8	23,8	146	6
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,1	6,8	27,9	232	0,5
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	3,6	4,6	37,7	206	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6			8,4	34	0
Итого			431	7,1	11,6	60,1	412	6,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	1	0,2	17,8	78	4,3
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,2		8,5	35	0
Итого			180	1	0,2	17,8	78	4,3
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,8	2,9	4	46	1,9
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,4	7,3	10,6	128	5,3
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	25,2	5,6	2,9	162	0,1
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	12,8	8,6		130	0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4	3,4	19,4	122	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,1	0,1	21,1	86	0,7
Итого			715	38,1	20,3	81,5	661	8
Полдник								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6	1,6
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,4	15,3	16,9	276	8,6
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		25	102	0,3
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,2	12,7	61	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4	3,3	28,7	159	0
Итого			450	24,1	18,8	84,3	604	10,5
Всего				70,3	50,9	243,7	1755	29,3