

МЕНЮ
17 января 2023 г.**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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	2,7	3	41	5,5
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,7	2,8	240	0,2
	ТК№-043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107	0,9
Итого			410	23,8	28,7	28,4	450	6,6
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	114	0,5	0,4	12,4	56	2,4
Итого			114	0,5	0,4	12,4	56	2,4
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	45	0,4	0,1	3,6	37	3,15
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	6,2	8,2	11,4	146	4,6
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	65	14,5	13,5	11,5	226	0,6
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	1	1,2	15	0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,2	38,3	215	0
	ТК№-045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4		7	102	0
	ТК№-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№-021	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			725	29	29	96,5	858	8,35
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	155	2,6	1,5	13,8	85	9,6
	ТК№-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№-018	ПЕЧЕНЬЕ	40	3,8	5	43,3	223	0
2012	393	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,1		8,2	34	1,2
К/К	К/К	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	94	2,6	2,4	4,3	53	0,7
Итого			549	15,7	13,6	80,5	507	11,5
Всего				69	71,7	217,8	1871	28,85