

МЕНЮ

19 января 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	25	1,3	2,8	14	85	1,4
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ " ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,7	9,7	24,4	211	1,34
	ТК№-028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	1,2
Итого			410	10,8	14,9	51,1	380	3,94
II Завтрак								
к/к	ТК№010	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	156	1,4	0,3	12,7	67	93,8
Итого			156	1,4	0,3	12,7	67	93,8
Обед								
	ТК№017	*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4		0,8	7	2,5
2008	77	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10/5	6	8,2	8,1	134	5,5
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	15,6	0,6	0,5	70	0,6
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	1	1,2	15	0
2012	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5	21,3	147	5
	ТК№-038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		6,1	26	0,8
	ТК№-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№-012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			753	28,8	15,6	58,9	502	14,4
Полдник								
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,6	8,2	29	219	0,1
к/к	К/К	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			5,9	24	0
	ТК№-003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	1,1	2	2,7	33	5,7
К/К	К/К	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	98	2,7	2,5	4,4	55	0,7
Итого			518	12,4	12,8	48,4	362	6,5
Всего				53,4	43,6	171,1	1311	118,64