

МЕНЮ

29 апреля 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	28	2,98	3,77	6,44	57,04	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	56	1,63	2,54	3,41	42,76	2,71
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	142	14,51	20,09	2,65	249,67	0,05
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	176	3,45	2,85	11,58	86,83	0,13
Итого			402	22,57	29,25	24,08	436,30	2,89
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	141	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			141	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	51	0,46	2,55	5,27	46,19	1,94
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,66	6,08	11,21	118,67	4,54
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	69	11,55	16,65	10,24	236,87	0,44
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	151	2,43	5,94	15,64	125,54	6,55
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,41	0,09	17,97	75,02	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			710	23,09	32,26	83,83	719,29	13,47
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	37	4,61	4,17	0,25	56,92	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	153	2,76	3,17	13,92	96,33	7,79
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	47	3,37	4,27	33,22	184,99	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	0,20
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			555	15,33	14,35	70,69	479,84	8,29
Всего				61,59	76,36	194,10	1 705,93	27,65