

МЕНЮ

10 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,30	9,12	15,50	153,40	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОВОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	2,20
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,46	21,13	2,74	263,02	0,10
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	3,20	4,50	34,10	190,00	0,00
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,91	6,04	14,41	136,79	0,44
Итого			420	25,17	38,99	35,65	593,71	2,74
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	96	0,40	0,33	10,33	47,00	2,00
Итого			96	0,40	0,33	10,33	47,00	2,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	0,05	3,94	41,30	1,50
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,53	6,66	11,22	125,57	4,54
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,51	16,47	11,28	239,55	0,41
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	80	23,34	20,03	0,39	274,80	0,16
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	160	2,56	5,97	16,64	129,95	7,04
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,26	0,90	15,48	79,20	0,00
Итого			730	23,39	30,25	76,16	766,57	13,49
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	200	2,93	2,67	13,07	117,33	7,87
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	55	4,18	5,50	47,52	245,30	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/25	0,14	0,08	18,07	70,33	0,31
2008	435	КЕФИР	125	3,63	3,13	5,00	66,25	0,88
Итого			650	17,48	16,08	94,56	611,11	9,06
Всего				66,44	85,65	216,70	2 020,39	27,29

Медицинская сестра

Кузьмина Е.Н.