



МЕНЮ

18 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	2,34	3,36	24,19	135,12	4,80
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО 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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	7,40	6,00	33,60	218,00	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,91	6,05	15,96	142,74	0,47
Итого			425	25,21	33,24	45,89	681,38	7,57
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	130	0,52	0,43	13,43	61,10	2,60
Итого			130	0,52	0,43	13,43	61,10	2,60
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,40	4,04	6,17	69,48	8,74
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	21,13	21,38	4,28	234,04	0,94
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/25	0,14	0,08	18,07	70,33	0,31
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,33	0,16	8,53	41,33	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	1,00	15,40	78,60	0,00
Итого			781	33,80	32,56	86,75	800,76	11,99
Полдник								
2012	293	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	13,81	11,97	14,71	225,77	21,61
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	1,00	15,40	78,60	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			535	20,63	15,68	62,11	476,67	24,21
Всего				80,16	81,91	208,18	1 919,93	46,37

Медицинская сестра

Кузьмина Е.Н.