

МЕНЮ
28 декабря 2024 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	2/3	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,54	2,32	17,42	74,96	1,98
2008	189/33	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	226,40	0,50
2008	685/6 (А)	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	435	0,51	0,00	27,87	113,49	0,11
Итого			235	8,74	10,62	52,42	301,36	2,48
II Завтрак								
2008	442/22	СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	188	0,94	0,19	19,03	86,67	3,77
2008	685/6 (А)	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	435	0,51	0,00	27,87	113,49	0,11
Итого			188	0,94	0,19	19,03	86,67	3,77
Обед								
2022	ТК№26	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	64	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	81/41	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,60	4,50	20,00	147,00	3,10
2012	263/49	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	95	9,82	18,60	9,12	186,30	0,23
2008	272/65 (А)	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	45	6,72	7,58	6,40	121,10	0,00
2008	338/69	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	165	3,44	3,55	13,97	102,46	12,56
2008	333/75 (А)	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (АЛЕРГИКИ)	160	2,91	14,93	23,69	240,94	11,98
2012	ТК№042 /13	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	195	0,13	0,13	24,74	114,89	1,20
2022	ТК №19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2022	ТК №20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			782	20,97	27,73	92,63	674,65	19,09
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,25	12,34	9,99	101,89	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	155	3,02	2,60	20,39	103,30	9,57
2012	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	333 (А)	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,95	6,25	23,75	163,36	11,98
2008	685 (А)	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	435	0,51	0,00	27,87	113,49	0,11
2022	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			421	16,97	15,14	40,98	256,19	9,57
Всего				47,62	53,68	205,06	1 318,87	34,91

повар

Прудникова О.П.