

МЕНЮ

15 января 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	2/3	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,31	2,86	14,55	88,33	3,27
2008	10/74	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	50	1,47	2,65	2,94	39,69	2,16
2008	214/36	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	135	15,73	18,07	3,00	237,89	0,25
2008	323/31 (А)	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	4,25	3,33	44,93	226,62	0,00
2008	ТК№270 /5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
2004	685/5 (А)	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	280	0,16	0,00	18,33	73,90	0,03
Итого			395	21,31	25,98	33,19	449,91	6,18
II Завтрак								
2022	ТК № 24	ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,32	0,27	8,22	37,37	1,59
Итого			95	0,32	0,27	8,22	37,37	1,59
Обед								
2022	ТК№26	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	47	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67/33	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,45	2,72	6,85	60,72	8,99
2008	84/33 (А)	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (аллергики)	200	1,69	3,39	8,40	71,65	10,75
2012	277/55	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	65/70	8,55	10,62	14,01	184,99	0,94
2008	181/76	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2008	430/19	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
2022	ТК №19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2022	ТК №20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			745	19,82	19,86	77,46	596,61	12,13
Полдник								
2022	ТК№21	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	106	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
2012	298/59	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	195	14,84	12,96	15,06	239,90	20,07
2008	436/9	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
2022	ТК №20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
2022	ТК №19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2004	685	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	280	0,16	0,00	18,33	73,90	0,03
Итого			524	20,56	16,17	54,76	451,50	22,67
Всего				62,01	62,28	173,63	1 535,39	42,57

повар

Прудникова О.П.