

МЕНЮ

17 января 2025 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	3/2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,57	4,18	12,70	107,41	0,08
2008	190/33	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,20	10,00	26,80	209,00	0,80
2008	323/33 (А)	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	7,19	5,77	43,98	256,51	0,00
2012	ТК№-5	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
2004	685 /6 (А)	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,08	0,00	11,97	48,18	0,02
Итого			420	13,97	16,98	53,10	393,41	1,38
II Завтрак								
2022	ТК № 21	ГРУША СВЕЖАЯ	120	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			120	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	33/29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	45	0,73	2,64	1,37	41,50	1,73
2012	84/40	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,76	5,05	12,25	118,16	6,33
2008	92 /40 (А)	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии)	200	2,17	2,28	16,01	94,02	8,20
2012	291/48	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	195	20,49	20,58	27,20	375,84	11,57
2008	333/75 (А)	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	140	2,75	4,62	22,36	142,24	11,31
2012	354/70	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,99	1,98	2,97	36,93	0,00
2012	ТК№044 /10	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	7,00	102,00	0,30
2022	ТК №19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2022	ТК №20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			739	31,91	31,20	74,29	791,43	19,93
Полдник								
2022	ТК№001	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	48	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	145	5,09	8,06	27,74	232,32	0,10
2008	331 (А)	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергии)	145	5,35	4,70	34,33	201,22	0,00
2012	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2008	685 (А)	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,08	0,00	11,97	48,18	0,02
2012	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,68	5,26	32,30	212,08	0,04
Итого			456	14,49	13,42	70,46	492,40	6,24
Всего				60,97	62,10	213,35	1 747,74	30,55

повар

Прудникова О.П.