

МЕНЮ

12 марта 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	1,28	2,91	16,68	96,79	4,66
2008	10/74	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	45	1,43	2,57	2,85	38,48	2,09
2008	214/36	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	16,82	20,56	2,95	264,43	0,24
2008	323/31 (А)	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	4,11	4,47	43,49	230,63	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)	180	0,16	0,00	11,56	46,81	0,03
Итого			395	22,33	28,44	35,18	483,70	7,49
II Завтрак								
2022	ТК № 24	ГРУША СВЕЖАЯ	90	0,32	0,27	8,22	37,37	1,59
Итого			90	0,32	0,27	8,22	37,37	1,59
Обед								
2022	ТК№26	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	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	1,48	3,37	7,25	68,13	9,03
2008	84/33 (А)	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (аллергики)	200	1,91	3,39	9,57	77,60	11,69
2012	277/55	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	65/70	8,37	10,40	13,71	181,06	0,92
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	16	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			742	19,67	20,29	77,56	600,09	12,15
Полдник								
2022	ТК№21	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
2012	298/59	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	190	14,44	12,63	15,03	235,08	19,85
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	27	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2004	685	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,16	0,00	11,56	46,81	0,03
Итого			512	20,16	15,84	54,73	446,68	22,45
Всего				62,48	64,84	175,69	1 567,84	43,68

повар


 Прудникова О.П.