

МЕНЮ

14 октября 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	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	25	1,25	1,87	14,06	60,52	1,60
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	226,40	0,50
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергии)	200/5	4,49	5,06	32,20	192,21	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,19	0,00	12,52	50,79	0,04
Итого			410	11,25	12,57	61,76	370,92	2,60
II Завтрак								
2008	442	СОК	175	0,87	0,17	17,63	80,32	3,49
Итого			175	0,87	0,17	17,63	80,32	3,49
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	44	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	4,95	4,21	20,42	139,65	2,97
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	70	7,31	13,85	6,79	138,72	0,17
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергии)	65/40	18,56	15,47	4,40	230,65	0,50
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	125	2,51	2,88	10,77	79,70	8,17
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (аллергии)	125	1,64	0,19	7,92	40,51	8,09
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	170	0,11	0,11	21,57	100,13	1,05
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (аллергии)	30	1,66	0,25	10,54	50,80	0,00
Итого			669	18,86	22,00	84,35	582,20	14,36
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	65	11,50	11,59	9,38	95,68	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	145	2,84	3,19	18,84	116,15	8,82
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (аллергии)	145	2,32	0,43	17,88	85,13	8,66
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,89	3,23	27,08	152,62	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (аллергии)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергии)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
к/к	к/к	Вода питьевая (аллергии)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			555	28,27	22,74	73,91	625,85	12,12
Всего				59,25	57,48	237,65	1 659,29	32,57