

МЕНЮ
29 сентября 2022 г.

Сад 12 ч

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	34	1,8	7,7	12,5	127	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,3	7,3	21,7	174	0
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	11,1	76	0
Итого			419	9,7	17,2	45,3	377	0
II Завтрак								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	177	0,9	0,2	17,9	76	3,5
Итого			177	0,9	0,2	17,9	76	3,5
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	56	0,4		0,6	5	0,99
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,4	6,8	8,4	114	5,3
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	75	13,8	0,5		155	0,56
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	152	3,4	4,9	22,1	147	10,4
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,8	1,2	15	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,4	0,6	10,2	52	0
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7			5,9	25	0,6
Итого			761	25,4	13,8	59	564	17,85
Полдник								
		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	128	3,5	3,1	5,6	71	0,38
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	173	8,6	8,9	16,4	152	17,3
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	74	4,8	3,4	29	165	5,3
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,1	0,1	8,7	37	0,6
Итого			570	18	15,6	66,1	456	23,58
Всего				54	46,8	188,3	1473	44,93