

МЕНЮ

11 апреля 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	3,02	5,12	12,74	120,75	0,00
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,20	10,00	26,80	209,00	0,80
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,88	2,39	10,97	77,56	0,53
Итого			435	12,10	17,51	50,51	407,31	1,33
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	102	0,40	0,34	10,39	47,24	2,01
Итого			102	0,40	0,34	10,39	47,24	2,01
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55	0,86	3,11	1,61	48,84	2,04
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,89	5,76	12,50	125,84	6,36
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	185	17,21	18,48	23,69	329,83	10,73
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1,05	2,10	3,15	39,19	0,00
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	1,34	0,08	26,99	115,11	0,42
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,26	0,90	15,48	79,20	0,00
Итого			750	30,65	30,67	96,14	799,21	19,55
Полдник								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	53	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	160	7,67	8,70	29,30	226,46	0,15
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,21	0,01	10,18	42,87	1,23
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	9,30	5,92	30,95	215,13	0,13
2008	435	КЕФИР	112	3,23	2,79	4,46	59,12	0,78
Итого			588	21,01	17,52	76,79	555,58	7,29
Всего				64,16	66,04	233,83	1 809,34	30,18