

МЕНЮ

23 декабря 2024 г.

Сад 12 часов(vs)

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	3,79	3,70	23,19	150,68	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,06	8,13	34,30	130,00	0,49
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	90,00	0,50
Итого			415	13,65	14,23	70,19	370,68	0,99
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	150	4,50	2,50	6,00	46,50	0,40
Итого			150	4,50	2,50	6,00	46,50	0,40
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,80	7,60	6,00	70,00	3,90
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,60	4,50	20,00	120,00	3,10
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	6,10	9,10	6,80	126,90	5,00
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3,14	5,48	14,91	186,06	9,82
	ТК№033	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,30	0,00	5,80	70,00	14,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	40,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,64	1,05	18,06	79,20	0,00
Итого			725	18,62	27,97	84,29	692,16	35,82
Полдник уплотнённый								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	70	4,20	2,30	5,28	81,86	0,21
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,38	4,63	16,69	129,90	7,92
		СОК ИЗ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ АБРИКОСОВЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	61,10	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,26	0,27	14,10	67,40	0,00
	ТК№012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,63	1,05	18,03	91,70	0,00
	ТК№006	БАНАН СВЕЖИЙ	90	1,36	0,45	19,00	72,41	3,63
Итого			575	13,21	8,70	73,98	510,87	12,76
Всего				49,98	53,40	234,46	1 620,21	49,97