

МЕНЮ

26 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	40	6,33	6,00	48,35	215,19	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	3,57	9,51	23,91	300,00	0,49
	ТК№026	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	70,00	1,70
Итого			420	13,10	17,31	85,86	585,19	2,19
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								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,20	5,20	6,60	63,00	6,50
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	6,00	7,84	7,20	150,10	12,90
2012	324	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,40	5,60	15,60	121,80	6,60
		СОК ИЗ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ АБРИКОСОВЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,88	65,50	0,00
Итого			706	16,92	19,68	56,25	468,60	31,00
Полдник уплотнённый								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/35	1,56	7,47	4,44	77,93	4,17
	ТК№037	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,13	0,01	13,97	58,92	2,30
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	65	6,00	1,82	40,01	206,69	0,14
	ТК№007	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,90	0,20	8,50	40,80	0,00
	ТК№006	БАНАН СВЕЖИЙ	90	1,35	0,45	18,90	72,00	3,60
Итого			490	15,04	14,55	86,12	519,34	10,21
Всего				49,56	54,04	234,23	1 619,63	43,80