

МЕНЮ

13 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,61	2,42	18,17	78,20	2,07
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	2,20
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14,79	20,17	2,79	143,10	0,19
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,56	2,00	11,02	72,89	0,43
Итого			405	20,46	27,29	34,98	334,69	4,89
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	93	0,37	0,28	9,55	43,58	4,64
Итого			93	0,37	0,28	9,55	43,58	4,64
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	43	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,47	4,19	7,38	75,83	8,69
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60/70	7,74	9,61	12,67	167,28	0,85
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	12	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			732	19,03	20,32	76,65	594,01	11,74
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	13,16	11,67	13,46	224,40	18,53
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,07	0,01	6,12	26,08	1,17
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	98	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			494	18,83	14,88	42,38	397,28	20,00
Всего				58,69	62,77	163,56	1 369,56	41,27

Повар Ушакова Е.Ю. Ушакова Е.Ю.