



МЕНЮ

10 марта 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,49	4,69	10,02	88,29	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	6,27	6,88	28,69	202,26	0,52
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	205	4,79	6,12	50,14	273,98	0,00
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
Итого			428	7,88	11,57	47,23	326,55	1,62
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	140	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Итого			140	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	48	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	5,00	7,70	11,00	179,00	3,20
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	200/10/1	3,83	5,98	5,43	90,83	4,38
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,00	4,80	19,50	134,30	9,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ БЕЗ МОЛОКА (аллергики)	150	2,44	5,29	18,74	132,84	9,04
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	6,10	6,40	3,30	125,00	0,40
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	80	10,71	0,40	0,39	47,90	0,44
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
	ТК№039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,90
Итого			723	17,80	19,82	79,18	645,04	14,50
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	195	21,69	23,17	33,19	428,62	1,35
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики)	195	19,97	17,72	22,66	330,03	11,46
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,47	2,65	23,41	139,48	0,05
Итого			451	34,40	28,05	70,71	773,00	4,40
Всего				60,68	60,04	211,92	1 810,89	26,52