



МЕНЮ

11 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,72	3,41	10,16	86,87	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,07	8,10	27,90	205,00	0,50
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	205	4,79	6,12	50,14	273,98	0,00
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			415	11,99	14,31	51,66	368,87	1,00
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АСС.	178	0,89	0,18	17,96	76,44	3,56
Итого			178	0,89	0,18	17,96	76,44	3,56
Обед								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	56	0,50	0,13	1,90	12,00	5,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,18	4,78	17,12	132,65	6,70
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	200/0/1	0,73	1,34	5,40	36,73	3,28
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	19,30	21,00	22,00	355,00	18,70
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	93,00	72,00
Итого			682	28,08	26,87	79,72	676,05	102,40
Полдник								
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	4,60	17,50	119,40	9,00
	13-20	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ БЕЗ МОЛОКА (аллергики)	130	2,38	2,91	19,33	113,12	9,78
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	8,47	0,47	0,31	147,29	0,92
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	70	10,35	0,40	0,45	46,55	0,45
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	21,72	88,20	1,40
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,74	1,56	27,59	143,23	0,10
Итого			445	17,03	6,87	73,52	529,12	11,42
Всего				57,99	48,23	222,86	1 650,48	118,38