



МЕНЮ

30 января 2025 г.

Сад 12 часов

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	25	1,54	4,64	10,43	89,66	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,50
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	205	4,79	6,12	50,14	273,98	0,00
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			410	11,34	15,84	53,03	399,66	1,10
II Завтрак								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	92	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Итого			92	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,79	7,52	5,94	95,04	3,86
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,14	6,32	8,02	107,99	4,86
	14-20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/10	4,34	5,15	11,61	110,34	5,76
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	145	2,18	1,97	10,39	74,35	4,74
2008	129	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)	150	1,74	0,22	12,36	59,37	4,50
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,00	5,25	19,90	163,35	0,40
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	75	8,01	0,31	0,46	36,52	0,39
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			725	20,69	22,01	76,15	591,73	13,86
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,01	11,83	20,93	283,30	0,20
	13-20	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ БЕЗ МОЛОКА (аллергики)	135	2,42	2,92	19,65	114,66	9,94
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,91	2,32	6,57	39,39	0,10
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	1,10
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200/6	0,00	0,00	9,30	37,64	0,00
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,28	3,00	26,00	111,00	0,00
Итого			410	32,20	21,15	63,30	532,59	1,40
Всего				65,73	59,50	213,48	1 619,98	20,38