

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	1,76
2024	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	4,36	4,55	21,88	145,97	0,29
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,00	0,00	9,30	37,64	0,00
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	81	0,73	0,16	6,56	34,83	48,60
Итого			461	7,87	9,59	46,17	303,07	50,36
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
Итого			200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	55	0,58	3,26	1,84	40,18	0,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	4,19	4,25	11,79	102,40	3,81
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,67	4,55	23,70	146,71	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	110	8,15	5,36	36,93	228,23	0,00
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/50	15,47	7,44	2,48	160,60	11,37
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,13	6,55	31,51	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
2024	ТК № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,00
Итого			696	25,72	20,34	73,12	614,50	15,18
Полдник								
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,32	5,66	19,09	140,92	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,87	5,42	23,40	154,14	11,84
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	8,40	8,88	17,59	201,82	0,20
	23-14	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики)	70	7,19	6,14	0,39	85,48	0,16
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,13	6,55	31,51	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	177	0,89	0,18	17,91	76,24	3,55
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ	23	1,71	2,22	16,87	94,58	0,00
Итого			435	15,34	17,07	78,01	545,07	3,75
Всего				51,72	52,00	210,37	1 553,40	69,29