



МЕНЮ

12 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,30	2,98	17,00	98,77	4,76
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,46	2,54	3,05	40,72	2,21
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,33	20,75	2,66	258,84	0,21
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	4,45	5,05	31,00	187,19	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) аллергии	41	0,86	1,10	0,00	13,42	0,04
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ аллергии	40	4,97	4,49	0,27	61,36	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,63	2,05	11,05	73,64	0,44
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	8,47	34,65	0,04
Итого			491	26,55	33,91	34,03	546,75	7,66
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,45	15,45	70,52	7,50
Итого			150	0,60	0,45	15,45	70,52	7,50
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	51	0,40	0,05	1,26	7,08	5,06
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,38	4,00	6,15	68,74	8,61
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	200/0/1	1,24	3,53	5,96	61,15	8,52
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	21,28	21,44	5,15	298,62	1,06
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,37	4,36	33,35	201,70	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	16	1,08	0,14	6,92	33,30	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,14	0,44	7,79	39,71	0,00
Итого			753	32,77	30,43	68,82	682,75	14,93
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15,85	13,86	14,07	247,97	20,07
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (аллергики)	200	16,40	13,78	13,98	246,61	22,10
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,13	0,01	6,18	27,73	2,26
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	13,48	54,66	0,04
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,80	0,24	11,53	55,49	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,14	0,44	7,79	39,71	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	100	0,40	0,30	10,31	47,02	5,00
Итого			522	21,72	17,05	44,08	427,41	23,03
Всего				81,64	81,84	162,38	1 727,43	53,12

Зав.производством _____

Олея

Иваненко О.Д.