

МЕНЮ

23 апреля 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,95	16,26	95,60	4,40
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ БЕЗ МАСЛА (аллергии)	30	1,28	0,47	18,43	81,68	5,60
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,45	2,52	3,04	40,48	2,20
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	20,78	2,79	259,94	0,22
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	205	4,36	5,03	30,37	184,07	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) аллергия	20	0,42	0,54	0,00	6,56	0,02
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ аллергия	40	4,97	4,49	0,27	61,36	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,77	2,18	11,25	76,31	0,47
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,19	0,00	8,48	34,66	0,04
Итого			470	26,30	33,46	33,61	540,25	7,31
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50
Итого			150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,38	4,06	6,05	69,06	8,61
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	200/0/1	1,24	3,36	5,89	59,41	8,56
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	21,23	21,39	4,91	296,98	0,93
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,33	33,25	201,05	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	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			751	32,60	30,40	67,73	677,58	14,74
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15,85	13,91	14,15	249,11	20,03
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (аллергии)	200	16,38	13,77	13,84	245,96	22,04
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,13	0,01	6,23	27,97	2,30
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,19	0,00	13,48	54,66	0,04
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергии)	100	0,40	0,30	10,31	47,02	5,00
Итого			520	21,57	17,08	43,20	423,88	23,03
Всего				81,07	81,39	159,99	1 712,21	52,58