



МЕНЮ

9 сентября 2024 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	45	2,31	3,29	24,05	133,92	4,80
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	8,67	9,44	36,63	266,67	0,38
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	130	3,20	4,50	34,10	190,00	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,36	5,45	17,06	139,39	0,42
Итого			430	16,34	18,18	77,74	539,98	5,60
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	17,82	0,00	0,00
Итого			180	0,90	0,18	17,82	0,00	0,00
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,60	4,50	20,00	147,00	3,10
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	11,14	3,89	5,96	103,25	0,24
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	80	23,34	20,03	0,39	274,80	0,16
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	3,77	4,06	16,08	116,94	11,76
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	22,70	105,40	1,10
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,26	0,90	15,48	79,20	0,00
Итого			755	22,99	13,67	92,12	609,79	18,20
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,45	11,12	10,36	191,03	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	160	3,16	3,43	20,84	127,52	9,71
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,27	0,27	14,13	68,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,80	7,10	24,80	103,00	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
	ТК№005	ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			580	30,02	26,45	78,14	699,95	13,01
Всего				70,25	58,48	265,82	1 849,72	36,81

Медицинская сестра

Кузьмина Е.Н.