

Утверждаю

Государственное учреждение
 «Центр гигиены и эпидемиологии в Ленинградской области»
 СОУП №358, Бассейная 12
 Муниципальный район Лавинский
 Раиса Николаевна Н.И./

МЕНЮ
 9 апреля 2024 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	70	7,81	9,88	16,87	149,42	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	55	1,67	2,62	3,49	44,13	2,22
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	155	15,67	21,59	3,07	269,38	0,12
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,37	4,39	16,52	123,94	0,31
Итого			480	29,52	38,48	39,95	586,87	2,65
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	75	0,65	0,08	5,95	62,36	2,27
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,50	4,50	4,00	165,00	4,40
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	12,91	8,62	11,46	175,02	0,41
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	180	2,93	6,84	19,06	148,85	8,07
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,10	23,16	96,05	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	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
Итого			766	26,02	21,09	87,13	764,28	15,15
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	160	2,40	2,18	10,69	95,98	6,44
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	53	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	0,20
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
Итого			594	16,39	15,05	78,62	535,61	7,02
Всего				72,53	75,12	221,20	1 957,26	27,82