

Утверждаю



Заведующий  
Бассейная 12  
Расположен  
Н.И. /

**МЕНЮ**  
17 апреля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,44	2,16	16,27	70,04	1,85
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,55	2,78	3,09	41,72	2,27
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,43	21,12	2,62	262,38	0,10
	TKN#028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,77	2,63	11,30	80,27	0,20
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>21,19</b>	<b>28,69</b>	<b>33,28</b>	<b>454,41</b>	<b>4,42</b>
<b>II Завтрак</b>								
	TK № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	195	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>195</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
	TKN#015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	63	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,59	4,17	7,38	76,20	10,08
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,19	11,41	15,05	198,77	1,01
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>763</b>	<b>20,60</b>	<b>22,10</b>	<b>79,03</b>	<b>625,87</b>	<b>13,29</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	210	15,65	14,32	15,39	257,06	22,18
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	TKN#005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
<b>Итого</b>			<b>555</b>	<b>22,07</b>	<b>18,16</b>	<b>56,22</b>	<b>482,79</b>	<b>24,86</b>
<b>Всего</b>				<b>64,46</b>	<b>69,45</b>	<b>184,03</b>	<b>1 633,57</b>	<b>45,57</b>