

Утверждаю

Государственное бюджетное учреждение «Центр гигиены и эпидемиологии в Московской области»
 филиал в г. Истринском районе
 адрес: Московская область, Истринский район, с/пос. Бассейная 12
 Заведующий
 СОШ №358
 Истринский район, с/пос. Бассейная 12
 Распономарева Н.И./

МЕНЮ

7 мая 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	3,73	4,72	8,05	71,30	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	55	1,65	2,97	3,30	44,55	2,42
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	155	15,63	21,39	2,92	266,75	0,11
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	190	4,25	4,20	13,20	108,55	0,29
Итого			435	25,26	33,28	27,47	491,15	2,82
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	169	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			169	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	70	0,61	0,07	5,63	59,06	2,15
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	75	13,86	9,32	11,94	186,98	0,45
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,45	5,71	15,91	124,24	6,73
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,42	0,09	19,35	80,62	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			737	26,42	20,64	80,33	732,90	13,73
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	165	2,40	2,18	10,68	95,92	6,43
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	50	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.	117	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
Итого			587	16,39	15,05	78,61	535,55	7,01
Всего				68,67	69,47	201,91	1 830,10	26,56