

Утверждаю



Заведующий
Бассейная 12
Ирина Комарева Н.И./

МЕНЮ

14 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3,99	8,12	11,77	81,21	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,27	7,70	31,52	216,93	0,27
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,98	3,11	12,49	90,18	0,25
Итого			420	12,24	18,93	55,78	388,32	0,52
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	167	0,81	0,16	16,33	74,37	4,93
Итого			167	0,81	0,16	16,33	74,37	4,93
Обед								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	52	0,50	0,13	1,90	12,00	5,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	7,56	2,72	20,15	135,75	7,20
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	185	17,78	19,35	20,27	327,13	17,23
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	93,00	72,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			678	28,94	23,16	81,02	651,28	101,43
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	10,23	4,68	2,08	91,33	0,80
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	135	2,88	4,55	19,21	129,81	9,25
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,22	0,22	13,22	57,17	2,28
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,89	1,79	28,12	147,97	0,05
Итого			463	19,22	11,36	69,03	457,08	12,38
Всего				61,21	53,61	222,16	1 571,05	119,26