

Утверждаю

Заведующий

Чернышевского 10

Распономорева Н.И./



МЕНЮ

17 мая 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	2,30	3,90	9,70	92,00	0,00
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,34	9,97	27,27	224,73	0,00
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,82	2,95	10,62	80,62	0,01
Итого			420	11,46	16,82	47,59	397,35	0,01
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	157	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			157	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,82	2,96	1,53	46,51	1,94
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,06	4,76	12,43	113,42	6,32
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	190	7,98	11,40	12,64	255,55	11,31
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1,00	2,00	3,00	37,30	0,00
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,16	0,02	7,76	32,22	0,70
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	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			747	18,60	22,09	60,86	602,00	20,27
Полдник								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	53	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,63	8,34	29,52	223,71	0,00
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	2,42	11,41	48,48	229,78	0,00
Итого			466	10,77	19,85	88,42	501,49	6,10
Всего				41,43	59,26	212,37	1 571,34	29,38