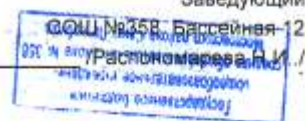


Утверждаю

Заведующий



МЕНЮ
29 мая 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,54	2,31	17,38	74,80	1,98
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,83	3,29	3,66	49,41	2,68
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	15,61	22,96	3,23	262,00	0,13
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,57	3,50	20,04	126,36	0,27
Итого			435	22,55	32,06	44,31	532,57	5,06
II Завтрак								
2008		МАНДАРИН	95	0,76	0,19	7,09	35,93	35,93
Итого			95	0,76	0,19	7,09	35,93	35,93
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	54	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	2,32	5,19	11,31	105,36	14,16
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80/70	10,19	12,66	16,69	220,42	1,12
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
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			763	22,33	24,37	84,60	676,68	17,48
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	260	18,29	17,33	19,22	311,87	31,06
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
Итого			602	24,71	21,17	60,05	537,60	33,74
Всего				70,35	77,79	196,05	1 782,78	92,21