



# МЕНЮ

2 июля 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,57	0,61	10,74	54,73	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,52	2,73	3,03	40,91	2,22
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	165	15,51	21,00	3,71	266,16	0,33
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	230	4,83	4,06	19,81	135,89	0,76
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>475</b>	<b>23,43</b>	<b>28,40</b>	<b>37,29</b>	<b>497,69</b>	<b>3,31</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	157	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>157</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	55	0,46	2,55	4,63	32,12	0,54
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	0,41	3,80	1,29	43,09	0,68
2016	59	Бульон мясной детский (аллергики)	200	0,03	0,00	0,19	0,95	0,10
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	80	1,99	5,10	9,06	90,31	0,14
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергики)	65/70	0,56	0,06	3,10	15,60	1,23
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	135	2,16	0,15	14,41	67,41	5,94
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,33	0,07	16,47	68,45	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>717</b>	<b>8,93</b>	<b>12,62</b>	<b>69,36</b>	<b>418,38</b>	<b>7,30</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	39	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	155	1,32	1,58	6,33	50,10	1,59
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	260	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	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.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
<b>Итого</b>			<b>565</b>	<b>10,81</b>	<b>8,82</b>	<b>29,93</b>	<b>252,60</b>	<b>2,09</b>
<b>Всего</b>				<b>43,77</b>	<b>50,34</b>	<b>152,08</b>	<b>1 239,17</b>	<b>15,70</b>