



# МЕНЮ

10 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,30	9,12	15,50	153,40	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	8,29	10,81	29,00	247,05	0,39
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	7,20	5,90	33,00	248,00	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,91	6,05	15,95	142,71	0,47
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>16,50</b>	<b>25,98</b>	<b>60,45</b>	<b>543,16</b>	<b>0,86</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>4,02</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,90	6,50	1,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,23	6,41	8,14	110,13	5,51
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	15,73	0,59	0,47	69,83	0,59
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	80	23,34	20,03	0,39	274,80	0,16
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,40	5,56	22,74	154,91	10,98
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,90	15,45	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>773</b>	<b>28,11</b>	<b>14,66</b>	<b>68,02</b>	<b>521,77</b>	<b>19,18</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	13,78	12,03	14,80	226,72	21,65
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	88,20	0,70
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,33	0,16	8,53	41,33	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	3,50	9,00	36,30	201,00	5,60
2008	435	РЯЖЕНКА	125	3,73	1,24	5,22	49,68	0,62
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>22,46</b>	<b>22,55</b>	<b>86,55</b>	<b>606,93</b>	<b>28,57</b>
<b>Всего</b>				<b>68,57</b>	<b>63,69</b>	<b>236,02</b>	<b>1 767,86</b>	<b>52,63</b>

Медицинская сестра

Кузьмина Е.Н.