



МЕНЮ

15 января 2025 г.

Сад 10 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн-карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-гическая ценность, ккал	Вита мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	9	0,10	8,30	0,10	75,00	0,0
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,58	1,00	17,69	90,18	0,0
	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	175	4,68	4,97	16,59	131,04	0,8
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,11	8,04	21,49	187,75	0,7
Итого			418	14,47	22,31	55,87	483,97	1,5
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	90	0,16	0,07	9,44	39,60	26,0
2008		ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,0
Итого			110	0,72	0,73	24,90	110,40	26,0
Обед								
2002	4	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	6,84	8,94	10,74	153,30	4,9
2008	283	КОТЛЕТА КУРИННАЯ	70/35	11,82	14,63	8,96	214,77	0,7
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0,16	0,07	9,51	40,43	13,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,62	0,35	16,76	80,64	0,0
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,93	4,51	30,73	175,24	0,0
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	16	0,18	0,03	0,61	3,87	4,0
Итого			661	24,55	28,53	77,31	668,25	23,1
Полдник								
1994		Рыба (филе) тушённая в томате с овощами	105	6,70	5,56	2,83	88,99	1,7
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,83	0,71	12,55	63,98	0,0
	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	130/5	0,00	0,00	8,34	33,35	0,0
Итого			264	8,53	6,27	23,72	186,32	1,7
Всего				48,27	57,84	181,80	1 448,94	52,4

повар _____

Шиткова Е.И.