

Утверждаю



МЕНЮ

18 мая 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	6	8,2	26,6	205	0,6
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	4,5	5,1	32	191	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	15	120	0,8
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	5,2	3,7	19,8	133	0,1
Итого			655	20,1	21,7	93,4	649	1,5
II Завтрак								
2008	440	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА	200	0,2		16,9	70	0,1
Итого			200	0,2		16,9	70	0,1
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	2	3,4	36	11,6
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	2,1	3,2	15,1	99	5
2010	13	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (аллергики)	200	4,6	4,4	12,4	108	0,6
2017	101	СУФЛЕ ИЗ КУР	80	2,5	5,5	2,8	71	0,1
2017	80	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	40/40	11,4	11,8	2,5	162	0,5
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	4,1	32,3	178	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,5	2	3,1	32	0,5
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	11	45	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			750	12,3	17,4	91,7	566	17,7
Уплотненный полдник								
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,8	14,7	28,5	261	14,4
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	80	8	9,9	48	313	0,2
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
Итого			500	15,1	25,8	109,9	730	14,6
Всего				47,7	64,9	311,9	2015	33,9

