

**МЕНЮ**

18 января 2022 г.

**Сад 12 часов**

Сбор-ник рецеп-тур	№ 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	3,2	4,1	7	62	0
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	2,7	3	41	5,5
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,4	21	2,9	149	0
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	5,8	7,1	29,4	204	0
	TK-043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107	0,9
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		11,4	46	0
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>23,9</b>	<b>31</b>	<b>28,5</b>	<b>359</b>	<b>6,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
	TK-002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,5	15,5	71	15,08
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,5</b>	<b>71</b>	<b>15,08</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	0,1	3,9	41	3,5
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,5	4,5	4	165	6,4
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	250/15	4,5	8,9	11,1	142	8,8
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,1	2,8	10,9	120	11,2
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	80	12,8	14,5	11,9	228	0
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,4	5,6	15,6	122	5,6
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,9	4,7	23,5	148	21
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4		7	102	0
	TK-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	TK-021	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>715</b>	<b>25,4</b>	<b>14</b>	<b>64,9</b>	<b>667</b>	<b>26,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,2	2	9,8	88	9,6
	TK-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	TK-018	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	5	43,2	223	0
2012	393	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,1		8,2	34	1,2
	TK-005	ЙОГУРТ В ИНД, УПАКОВКЕ	100	2,8	2,5	4,5	57	0,7
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	80	0,3	0,3	7,8	37	7,9
<b>Итого</b>			<b>560</b>	<b>15,5</b>	<b>14,2</b>	<b>76,6</b>	<b>514</b>	<b>11,5</b>
<b>Всего</b>				<b>65,4</b>	<b>59,7</b>	<b>185,5</b>	<b>1611</b>	<b>59,68</b>