

МЕНЮ

26 июня 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	171	13,9	27,3	9,2	242	0,2
2018	1	БУТ-Д С МАСЛОМ	30/11	2,2	8,8	14,8	160	0
2018	ТТК	ЧАЙ	180	3,9	4,5	29,4	174	0,2
Итого			392	20	40,6	53,4	576	0,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ФР.	200	0,6	0,4	31,6	136	1,6
2013	118	ФРУКТЫ СВ.	109	1,1	0,4	15,5	71	3
Итого			309	1,7	0,8	47,1	207	4,6
Обед								
2018	25	САЛАТ ИЗ СЫР. ОВ.	57	0,7	2,9	2,4	38	5,1
2018	58	РАССОЛЬНИК ЛЕН.	200/20	8,5	6,5	13,6	153	5,7
2018	145	ПТИЦА С ОВОЩ.	225	15,4	8,7	22,1	234	9,9
2018	320	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	181	0,1	0,1	19,5	76	1,2
2013	116	ХЛЕБ ПШ.	30	2,3	0,2	15,2	72	0
2008		ХЛЕБ РЖ.	48					0
Итого			761	27	18,4	72,8	573	21,9
Полдник								
2018	293	РЯЖЕНКА	196	3,8	4,8	8	95	0,2
2008		ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	66	0
Итого			221	4,5	5,6	27,3	161	0,2
Ужин								
2018	21	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ИЗЮМОМ	60	0,9	0,1	10,4	46	1
2018	240	СЫРНИКИ С МОЛ.СГУЩ.	124/20	14,2	11,3	43,5	298	0,3
2018	298	ЧАЙ	180	0,1		8	29	0
2013	116	ХЛЕБ ПШ.	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			404	16,7	11,5	71,9	420	1,3
Всего				69,9	76,9	272,5	1937	28,4