

МЕНЮ
30 июля 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	11,90	15,03	3,82	198,48
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,37	2,84	10,08	80,34
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ	55	5,78	9,45	15,46	170,93
Итого			395	21,93	32,42	32,58	512,70
II Завтрак							
2008		АПЕЛЬСИН	180	1,62	0,36	14,59	77,43
Итого			180	1,62	0,36	14,59	77,43
Обед							
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	50	0,73	2,96	4,27	46,51
2008	89	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/5	2,01	2,56	14,34	90,86
2012	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	16,59	16,44	14,46	272,30
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	17,35	72,42
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98
Итого			720	22,80	22,56	71,62	584,07
Полдник							
2008	451	ПЕЧЕНЬЕ	50	10,58	27,72	22,94	383,41
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	6,52	9,57	122,22
Итого			250	16,49	34,24	32,51	505,63
Ужин							
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,16	6,12	4,68	82,20
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	100	21,83	12,73	1,16	206,16
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	50	0,31	1,17	0,95	19,23
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	5,12	21,04
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4,28	0,43	49,18	217,69
Итого			460	28,72	20,45	61,09	546,32
Всего				91,56	110,03	212,39	2 226,15

Вита- мин С, мг
0,36
0,57
0,11
25,16
108,04
108,04
2,00
7,16
6,27
1,60
0,00
17,03
45,92
1,09
47,01
4,80
0,48
0,01
0,03
0,00
5,32
202,56