

МЕНЮ

20 января 2025 г.

АЛЛЕРГИКИ САД

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,98	0,75	25,24	113,78	6,80
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	205	2,04	0,29	25,40	112,38	0,00
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	5,92	23,82	0,01
Итого			425	4,07	1,04	56,56	249,98	6,81
II Завтрак								
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,00	6,22	25,63	0,04
Итого			180	0,19	0,00	6,22	25,63	0,04
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55	0,86	2,75	5,08	48,44	2,38
2012	73	РАССОЛЬНИК	200	1,40	4,30	10,39	86,26	5,43
		КУРА ОТВАРНАЯ	60	12,97	13,11	0,00	169,61	0,53
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	145	5,34	2,42	34,19	180,06	0,00
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,11	9,41	39,63	0,72
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,88	0,75	12,85	65,79	0,00
Итого			700	24,29	23,64	82,52	640,79	9,06
Полдник								
	TK №015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	48	0,32	0,00	1,04	5,60	1,60
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	145	17,24	15,25	16,69	272,76	8,44
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	3,41	0,40	21,24	102,20	0,00
		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,01	0,06	15,70	68,23	0,32
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00
Итого			443	24,70	16,03	71,63	530,39	10,36
Всего				53,25	40,71	216,93	1 446,79	26,27