

МЕНЮ

30 сентября 2024 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								
2004	93	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,28	7,62	23,14	186,72	0,26
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	7,94	32,16	0,02
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	7,60	0,80	49,20	234,00	0,00
2016	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
Итого			420	14,01	12,55	80,32	490,28	0,28
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2004	24	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ	60	2,46	5,17	5,66	78,81	3,48
2016	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА М/Б	180	1,36	3,64	6,55	65,00	9,00
2016	293	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА**	70	10,34	10,18	2,38	142,51	0,63
2021	202	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,60	6,14	34,31	222,60	0,00
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
2021	575	ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ И СМЕСИ РЖАНОЙ И ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			660	21,76	25,13	56,64	539,88	13,11
Полдник								
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ	35	2,59	3,29	25,59	142,45	0,00
2021	496	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	220	0,73	0,30	20,96	103,18	88,00
Итого			255	3,32	3,59	46,55	245,63	88,00
Ужин								
2011	109	АЗУ С КАРТОФЕЛЕМ	220	16,08	15,66	26,64	312,68	12,70
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	7,02	28,54	0,02
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			450	18,49	15,85	48,71	412,27	12,72
Всего				58,08	57,22	242,32	1 731,06	116,11

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 638659264186898037567612618100491810558963418009

Владелец Коньшина Оксана Владимировна

Действителен С 08.12.2023 по 07.12.2024