

МЕНЮ

7 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
ТТК № 32	32/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,40	4,30	23,00	142	0,00
ТТК № 15	15/1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,50	4,70	10,60	91	0,00
ТТК № 19	19/1	ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,80	0,50	12,40	102	0,00
ТТК № 90	90/1	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,20	0,10	9,70	43	0,00
Итого			420	6,90	9,60	55,70	378	0,00
II Завтрак								
ТТК № 29	29/1	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,00	4,50	19,80	97	0,00
Итого			180	5,00	4,50	19,80	97	0,00
Обед								
ТТК № 160	160/1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	60	0,90	3,10	11,80	74	0,00
ТТК № 134	134/1	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	3,80	4,90	11,00	101	0,00
ТТК № 110	110/1	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (БИТОЧКИ)	80	7,60	3,80	8,70	110	0,00
ТТК № 127	127/1	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	1,90	4,50	20,10	128	0,00
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,20	9,30	44	0,00
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	54	0,00
ТТК № 113	113/2	СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ)	180	0,90	0,00	22,90	99	0,00
Итого			700	17,90	17,00	94,40	610	0,00
Полдник								
ТТК № 163	163/1	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80	6,90	9,10	6,60	143	0,00
ТТК № 147	147/1	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	140	3,30	7,50	27,80	188	0,00
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,20	9,30	44	0,00
ТТК № 91	91/2	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,20	0,00	6,40	28	3,12
ТТК № 18	18/2	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	4,20	4,50	21,50	139	0,00

Итого	477	15,90	21,30	71,60	542	3,12
Всего		45,70	52,40	241,50	1 627	3,12

Шеф-повар _____ Арапова О.Н.