

МЕНЮ**Сад 12 часов**

Сборник рецептов	№ техН . карты	Наименование блюда'	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,9	10	69	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,1	8,1	27,9	205	0,5
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	5	3,8	33,9	190	0
	ТК№040	ЧАИ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77	0,5
2012	392	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	180			7,9	31	0
Итого			415	11,7	17,8	51,5	351	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	78	3,6
2012	392	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	180			9,8	39	0
Итого			180	0,9	0,2	18,2	78	3,6
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,9	4,7	17,1	130	6,8
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	250	2,4	4,5	19,3	128	9,5
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	19,3	21	22	355	18,7
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	22	93	72
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			626	27,3	26,6	77,8	661	97,5
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	8,3	0,5	0,3	144	0,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,5	18,6	126	9
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	21,7	88	1,4
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,9	1,6	28,1	146	0,1
■Итого			445	17	6,8	75,1	535	11,4
Всего				56,9	51,4	222,6	1625	113,5