

# МЕНЮ

30 апреля 2025 г.

## САД 12 ЧАСОВ

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,47	2,53	3,07	40,69	2,22
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,53	19,08	2,68	236,80	0,22
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60
			410	22,04	28,91	28,35	446,49	3,04
<b>Итого</b>								
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
			150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>								
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,44	2,56	4,13	42,14	1,52
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	3,58	6,12	11,19	114,62	4,54
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,56	16,46	11,35	239,76	0,48
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	145	2,33	5,43	15,13	118,15	6,40
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,88	65,90	0,00
			711	21,89	31,52	72,28	733,57	12,94
<b>Итого</b>								
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,18	2,64	10,03	73,91	4,97
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,10	0,00	10,96	56,80	0,31
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	51	3,80	5,00	43,33	185,00	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,50	20,00	4,00	207,00	0,30
			562	15,18	32,34	79,22	634,51	5,58
<b>Итого</b>								
<b>Всего</b>				<b>59,71</b>	<b>93,27</b>	<b>195,35</b>	<b>1 885,07</b>	<b>24 56</b>