

Заведующий
Лебедева Е. А.



MEHIO

2 декабря 2025 г.

Сад 24 часов

Сборник рецептур	№ Техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАНОВОГО	50	1,5	2,7	3	41	2,2
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЬНЫЙ	150	15,4	21	2,9	149	0,2
	TK№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107	0,6
Итого			410	23,9	31	28,5	359	3
II Завтрак								
	TK№058	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	2
Итого			100	0,4	0,3	10,3	47	2
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	0,1	3,9	41	1,5
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,5	4,5	4	159	4,4
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,1	2,8	10,9	120	0,5
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,4	5,6	15,6	122	6,6
	TKN№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4		7	102	0
	TKN№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	TKN№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			715	25,4	14	64,9	661	13
Полдник								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1	0,2	17,8	7	1,4
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	10,2	3,2	41	202	0
Итого			250	11,2	3,4	58,8	280	1,4
Ужин								
	TKN№058	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	7	13,1	7,1	2,1	125	0,2
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,2	1,8	9,9	70	7,1
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	190	0,1		8,2	34	0,19
	TKN№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	TKN№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			460	18,9	9,9	43,6	346	7,49
Ужин 2								
2008	435	КЕФИР	180	5,4	3	7,2	56	1,8
Итого			180	5,4	3	7,2	56	1,8
Всего				85,2	61,6	213,3	1749	28,69