

МЕНЮ

3 сентября 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								
2018	244	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРК.	144/20	12,5	12	39,5	280	1,1
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	21/6	1,6	4,8	10,4	99	0
2018	305	КАКАО СО СГУЩ. МОЛ.	181	3,1	3,5	21,2	129	0,2
Итого			372	17,2	20,3	71,1	508	1,3
II Завтрак								
2012	399	СОК	200	0,6	0,4	31,6	136	1,6
2008		ФРУКТ	70	0,6	0,1	5,7	30	42
Итого			270	1,2	0,5	37,3	166	43,6
Обед								
2018	44	ВИНЕГРЕТ	63	0,9	1,7	5	39	2,5
2018	71	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	200	6,3	7,2	7,9	137	6,3
2018	86	КНЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	78/20	7,6	5,9	10,6	127	0,4
2018	187	КАША РИСОВАЯ	130	3,1	0,5	33	148	0
2018	309	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	35	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,4	0,2	15,6	73	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	1,9	0,3	14,2	60	0
Итого			736	22,2	15,8	96	619	9,2
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,6	2	16,1	104	0
2018	293	РЯЖЕНКА	158	3,1	3,8	6,4	77	0,2
Итого			183	4,7	5,8	22,5	181	0,2
Ужин								
2018 г.	173	ЗАПЕКАНКА КАРТОФ. С ОВОЩАМИ	179/40	5	11,8	32,2	247	14,6
2018	298	ЧАЙ	180	0,1		11,5	42	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,4	49	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,3	0,2	9,7	41	0
Итого			443	8	12,1	63,8	379	14,6
Всего				53,3	54,5	290,7	1853	68,9