

МЕНЮ

5 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2018	210	КАША "ДРУЖБА"	180	5,4	6	49	232	0,6
2018	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	28/10	4	2,8	14,4	99	0,1
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,8	3,3	27,9	105	0,7
Итого			398	12,2	12,1	91,3	436	1,4
II Завтрак								
2008		ФРУКТ	85	1,3	0,4	17,4	79	3,4
Итого			85	1,3	0,4	17,4	79	3,4
Обед								
2018	36	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	60	0,9	3	4,4	48	1,9
2018	58	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД.	200	7,8	6,1	13,9	149	6,9
2018	138	КОТЛЕТЫ РУБ. ИЗ КУР С СОУСОМ	69/30	7,1	8,2	7,7	133	0,3
2018	148	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	131	2,4	5,3	20	137	8,3
2018	320	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	18,4	72	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	9	0,7	0,1	4,4	21	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	1,8	0,3	13,6	58	0
Итого			711	20,8	23,1	82,4	618	18,6
Полдник								
2018	285	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	8	5,3	39,6	208	0,1
2018	293	КЕФИР	173	5	4,3	6,9	83	1,2
Итого			243	13	9,6	46,5	291	1,3
Ужин								
2018	85	КОТЛета РЫБНАЯ С СОУСОМ	77/30	6,4	7,8	10,8	139	1,5
2018	150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	5,3	15,4	121	32
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,1	31	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,2	0,2	9	38	0
Итого			458	11,2	13,3	43,3	329	34,2
Всего				58,5	58,5	280,9	1753	58,9