

МЕНЮ

9 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	206	КАША ОВСЯНАЯ	180	6,6	7	46	235	0,6
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	23/4	1,7	3,6	11,5	91	0
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,8	3,3	27,6	104	0,7
Итого			387	11,1	13,9	85,1	430	1,3
II Завтрак								
2012	399	СОК	210	0,6	0,4	33,2	142	1,7
2008		ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,5	46	4
Итого			310	1	0,8	42,7	188	5,7
Обед								
2018	36	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	60	0,9	3	4,4	48	1,9
2018	60	БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ	198	6,4	6,5	10,1	141	6,2
2018	102	КОТЛЕТЫ С СОУСОМ	71/30	9,3	12	11,3	207	0,1
2018	232	МАКАР. ИЗД. С ОВОЩАМИ	149	3,2	6,7	30,8	195	1,5
2018	311	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,1		10,8	40	3,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,7	0,1	11,5	54	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,2	0,2	9,4	40	0
Итого			733	22,8	28,5	88,3	725	13
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,6	2	16,1	104	0
2018	293	КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	87	1,3
Итого			205	6,8	6,5	23,3	191	1,3
Ужин								
2018	93	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	99	9,1	12	3,7	177	0,7
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 ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,7	0,1	11,5	54	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	1,8	0,3	13,8	58	0
Итого			485	16,2	17,7	52,5	441	33,4
Всего				57,9	67,4	291,9	1975	54,7