

МЕНЮ

10 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	205	КАША МАННАЯ	180	4,5	7,3	38,7	212	0,5
2018	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42/10	5,3	2,6	24,5	143	0,1
2018	304	КАКАО	183	3,2	3,7	32,2	124	0,7
Итого			415	13	13,6	95,4	479	1,3
II Завтрак								
2008		ФРУКТ	93	1,4	0,5	18,9	87	3,7
Итого			93	1,4	0,5	18,9	87	3,7
Обед								
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	2	10,9	5	122	2,4
2018	75	УХА С КРУПОЙ	199	5,3	3,7	12,6	114	4,6
2018	124	ЗАПЕКАНКА КАП. С МЯСОМ	221	19,2	22,2	30,7	434	41
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,8	0,1	31,2	123	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	21,2	90	0
Итого			730	30,1	37,3	100,7	883	48,3
Полдник								
2018	268	ПИРОЖКИ С КАРТОФЕЛЕМ	70	20,6	15,8	75,7	526	45,56
2018	293	РЯЖЕНКА	172	3,3	4,2	7	83	0,2
Итого			242	23,9	20	82,7	609	45,76
Ужин								
2018	298	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛ.	149/20	12,2	10,7	31,3	241	0,3
2018	298	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		11,5	42	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			379	14,6	10,9	57,9	354	0,3
Всего				83	82,3	355,6	2412	99,36