

МЕНЮ

11 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	80	СУП МОЛ. С МАК. ИЗД.	200	3	3,9	31,2	135	0,5
2018	2	БУТ-Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/10	3,9	6,6	15,1	142	0,1
2018	304	КАКАО	180	3	3,6	31,6	122	0,7
Итого			425	9,9	14,1	77,9	399	1,3
II Завтрак								
2008		ФРУКТ	100	1,5	0,5	20,4	93	4
Итого			100	1,5	0,5	20,4	93	4
Обед								
2018	35	САЛАТ "ПЁСТРЫЙ"	60	0,8	3	8,3	63	2,8
2018	61	РАССОЛЬНИК ДОМ.	200	2	2,9	12,6	85	9,3
2018	110	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯС. В СОУСЕ	70/35	10	10,9	13,8	208	0,2
2018	182	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,9	5	15,6	115	14,1
2018	310	КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	13,1	51	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	12,7	54	0
Итого			745	19	22,3	86,1	623	27,8
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,6	2	16,1	104	0
2018	293	КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	86	1,3
Итого			205	6,8	6,5	23,3	190	1,3
Ужин								
2018	82	РЫБА, ТУШ. В ТОМАТЕ С ОВОЩ.	100	7	5,3	3,1	93	1,6
2018	187	КАША РИСОВАЯ	130	3,1	0,5	33,1	149	0
2018	298	ЧАЙ	180	0,1		11,5	42	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,5	36	0
Итого			450	12,8	6,1	66,2	367	1,6
Всего				50	49,5	273,9	1672	36