

МЕНЮ

12 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	151	9,3	20,7	16,1	240	1
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	21/5	1,6	4,2	10,7	94	0
2018	299	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,1	1,3	16,8	63	0,3
Итого			357	12	26,2	43,6	397	1,3
II Завтрак								
2012	399	СОК	208	0,6	0,4	33	141	1,7
Итого			208	0,6	0,4	33	141	1,7
Обед								
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,3	11,4	3,9	124	1,9
2018	57	ЩИ С МЯСОМ КУР	200	9,4	7,8	11,7	161	15,8
2018	145	ПТИЦА, ТУШ. С ОВОЩАМИ	181	10,2	5,7	18,5	170	8,1
2018	308	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШ.	180	0,4	0,1	20,6	79	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2	0,2	13,1	62	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,2	0,2	9	38	0
Итого			668	25,5	25,4	76,8	634	25,8
Полдник								
2018	285	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	65	7,4	4,7	39,1	199	0,1
2015	386	ПРОСТОКВАША	167	4,8	5,2	6,7	96	0,5
Итого			232	12,2	9,9	45,8	295	0,6
Ужин								
2018	107	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	7,8	17,9	8,7	238	1,2
2018	117	КАРТОФ. ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	3,3	22,5	130	9,3
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,1	31	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,7	50	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	1,8	0,3	13,5	57	0
Итого			453	14,2	21,6	63,5	506	11,2
Всего				64,5	83,5	262,7	1973	40,6