

МЕНЮ

13 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	18	КАША ЯЧНЕВАЯ	180	5,9	5,5	48,5	226	0,6
2018	2	БУТ-Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	29/5/10	3,7	6,6	14,4	138	0,1
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,8	3,3	27,8	105	0,7
Итого			404	12,4	15,4	90,7	469	1,4
II Завтрак								
2012	399	СОК	194	0,6	0,4	30,7	132	1,6
2008		ФРУКТ	70	0,6	0,1	5,7	30	42
Итого			264	1,2	0,5	36,4	162	43,6
Обед								
2018	30	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУР. СОЛ.	57	0,9	5,9	4,9	73	2,4
2018	69	СУП КРЕСТ. С КРУПОЙ	200	6,7	7,2	11,1	151	6,4
2018	88	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	76/30	7,4	8,3	15,2	165	1,8
2018	148	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,8	5,5	23	150	9,6
2018	310	КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	13,1	51	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,5	0,1	9,7	46	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	1,8	0,3	13,5	57	0
Итого			744	21,2	27,4	90,5	693	21,6
Полдник								
2018	279	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	7	6,5	34,6	189	0
2015	386	ПРОСТОКВАША	167	4,8	5,2	6,7	96	0,5
Итого			237	11,8	11,7	41,3	285	0,5
Ужин								
2018	229	МАКАРОНЫ, ЗАП.С ЯЙЦОМ	131	4,5	7,2	29,9	182	0,1
		ТОМАТЫ В / СОКУ	73	2,5		8,4	47	7,6
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,1	31	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,5	0,1	9,7	46	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,2	0,2	9	38	0
Итого			424	9,8	7,5	65,1	344	8,4
Всего				56,4	62,5	324	1953	75,5