

МЕНЮ

17 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	244	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРК.	147/20	13,4	11,8	39,4	279	1,1
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,2	10	91	0
2018	305	КАКАО СО СГУЩ. МОЛ.	180	3	3,4	20,8	127	0,2
Итого			372	17,9	19,4	70,2	497	1,3
II Завтрак								
2012	399	СОК	200	0,6	0,4	31,6	136	1,6
2008		ФРУКТ	70	0,4	0,1	3,8	20	28,1
Итого			270	1	0,5	35,4	156	29,7
Обед								
2018	44	ВИНЕГРЕТ	61	0,9	1,7	5	38	2,5
2018	71	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	200	6,2	7,2	7,9	137	6,8
2018	86	КНЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	76/20	7,6	5,4	9,7	119	0,3
2018	187	КАША РИСОВАЯ	130	3,1	0,5	33,1	149	0
2018	309	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	35	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	12,8	54	0
Итого			727	21,8	15,3	93,3	603	9,6
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,6	2	16,1	104	0
2018	293	РЯЖЕНКА	210	4,1	5	8,5	102	0,2
Итого			235	5,7	7	24,6	206	0,2
Ужин								
2018 г.	173	ЗАПЕКАНКА КАРТОФ. С ОВОЩАМИ	179/40	5	11,7	32,3	246	14,6
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			439	7,7	12	62,3	371	14,6
Всего				54,1	54,2	285,8	1833	55,4