

МЕНЮ

20 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	78	КАША ПШЕНИЧНАЯ	180	6,4	5,4	50,2	233	0,6
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	17/5	1,3	4,2	8,5	84	0
2018	300	ЧАЙ С МОЛ.СГУЩ.	180	3,6	4,2	27,2	160	0,2
Итого			382	11,3	13,8	85,9	477	0,8
II Завтрак								
2012	399	СОК	200	0,6	0,4	31,6	136	1,6
2008		ФРУКТ	100	0,6	0,1	5,4	29	40,2
Итого			300	1,2	0,5	37	165	41,8
Обед								
2018	49	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,2	4,8	13,1	96	2,8
2018	69	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	5,3	4,7	11,3	110	6,6
2018	124	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	181	15,7	18	25,2	354	33,6
2018	309	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	35	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,5	0,2	16,6	79	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	2,9	0,5	21,8	92	0
Итого			706	27,6	28,2	97,7	766	43
Полдник								
2008		ВАФЛИ	25	0,7	0,8	18,7	64	0
2018	293	РЯЖЕНКА	246	4,8	5,9	10	119	0,3
Итого			271	5,5	6,7	28,7	183	0,3
Ужин								
2018	240	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛ. СГУЩ.	135/20	15,6	12,1	41,2	292	0,3
2018	298	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		11,5	42	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,5	40	0
Итого			352	17	12,2	61,2	374	0,3
Всего				62,6	61,4	310,5	1965	86,2