

МЕНЮ

23 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	206	КАША ОВСЯНАЯ	180	6,6	7,4	45,9	238	0,6
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,8	3,3	27,5	104	0,7
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	18/5	1,3	4,2	8,8	85	0
Итого			383	10,7	14,9	82,2	427	1,3
II Завтрак								
2012	399	СОК	200	0,6	0,4	31,6	136	1,6
2008		ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,5	46	4
Итого			300	1	0,8	41,1	182	5,6
Обед								
2018	36	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	60	0,9	2,9	4,4	48	1,9
2018	60	БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ	198	6,4	6,9	10,1	145	6,2
2018	102	КОТЛЕТЫ С СОУСОМ	69/30	9	12,3	9,6	201	0,1
2018	232	МАКАР. ИЗД. С ОВОЩАМИ	151	3,2	7,7	30,8	206	1,5
2018	311	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,1		10,8	40	3,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,3	0,1	8,8	41	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,5	36	0
Итого			726	22	30,1	83	717	13
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,6	2	16,1	104	0
2018	293	КЕФИР	240	6,9	6	9,6	115	1,7
Итого			265	8,5	8	25,7	219	1,7
Ужин								
2018	93	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	100	9,2	13	3,7	186	0,7
2018	150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	5,3	15,4	122	32,2
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,1	30	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,3	0,1	8,8	41	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	12,8	54	0
Итого			478	15,8	18,7	48,8	433	33,6
Всего				58	72,5	280,8	1978	55,2