

МЕНЮ

24 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 | 205 | КАША МАННАЯ | 180 | 4,4 | 7,2 | 38,3 | 210 | 0,5 |
| 2018 | 304 | КАКАО | 179 | 3 | 3,6 | 31,4 | 121 | 0,7 |
| 2018 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 34/10 | 4,5 | 2,7 | 18,3 | 116 | 0,1 |
| Итого | | | 403 | 11,9 | 13,5 | 88 | 447 | 1,3 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | ФРУКТ | 90 | 0,9 | 0,3 | 12,8 | 58 | 2,5 |
| Итого | | | 90 | 0,9 | 0,3 | 12,8 | 58 | 2,5 |
| Обед | | | | | | | | |
| | | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ | 60 | 2,1 | 10,9 | 5 | 123 | 2,4 |
| 2018 | 75 | УХА С КРУПОЙ | 199 | 5,3 | 3,7 | 12,5 | 113 | 4,6 |
| 2018 | 124 | ЗАПЕКАНКА КАП. С МЯСОМ | 220 | 19,3 | 22 | 30,4 | 432 | 41,1 |
| 2008 | 406 | КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ | 181 | 0,8 | 0,1 | 32,2 | 127 | 0,3 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | | | | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 43 | 2,4 | 0,4 | 18,2 | 77 | 0 |
| Итого | | | 723 | 29,9 | 37,1 | 98,3 | 872 | 48,4 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2018 | 268 | ПИРОЖКИ С КАРТОФЕЛЕМ | 70 | 20,5 | 15,7 | 75,9 | 526 | 45,6 |
| 2018 | 293 | РЯЖЕНКА | 180 | 3,5 | 4,4 | 7,4 | 87 | 0,2 |
| Итого | | | 250 | 24 | 20,1 | 83,3 | 613 | 45,8 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2018 | 298 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛ. | 143/20 | 11,6 | 10,5 | 31,9 | 242 | 0,3 |
| 2018 | 298 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | | 11,5 | 42 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 23 | 1,8 | 0,1 | 11,5 | 55 | 0 |
| Итого | | | 366 | 13,5 | 10,6 | 54,9 | 339 | 0,3 |
| Всего | | | | 80,2 | 81,6 | 337,3 | 2329 | 98,3 |