

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