

МЕНЮ

25 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	80	СУП МОЛ. С МАК. ИЗД.	200	3,1	4,2	31,6	138	0,5
2018	304	КАКАО	184	3,1	3,7	32,3	125	0,7
2018	2	БУТ-Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/10	3,9	6,6	15,1	142	0,1
Итого			429	10,1	14,5	79	405	1,3
II Завтрак								
2008		ФРУКТ	86	0,9	0,3	12,2	56	2,4
Итого			86	0,9	0,3	12,2	56	2,4
Обед								
2018	35	САЛАТ "ПЁСТРЫЙ"	60	0,8	3,1	8,4	63	2,8
2018	61	РАССОЛЬНИК ДОМ.	200	2	2,9	12,5	84	9
2018	110	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯС. В СОУСЕ	71/35	10	11	14	210	0,2
2018	182	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	151	2,9	5	15,8	116	14,1
2018	310	КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	13,1	51	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	12,7	54	0
Итого			747	19	22,5	86,5	625	27,5
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,6	2	16,1	104	0
2018	293	КЕФИР	176	5,1	4,4	7	84	1,2
Итого			201	6,7	6,4	23,1	188	1,2
Ужин								
2018	82	РЫБА, ТУШ. В ТОМАТЕ С ОВОЩ.	102	7,1	5,3	3,6	96	2,1
2018	187	КАША РИСОВАЯ	130	3,1	0,5	33,1	149	0
2018	298	ЧАЙ	181	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			453	12,9	6,1	66,7	370	2,1
Всего				49,6	49,8	267,5	1644	34,5