

МЕНЮ

26 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 | 233 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 153 | 12,2 | 17,3 | 9 | 157 | 0,2 |
| 2018 | 299 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 1,2 | 1,3 | 17,4 | 65 | 0,3 |
| 2018 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20/5 | 1,5 | 4,2 | 10 | 91 | 0 |
| Итого | | | 358 | 14,9 | 22,8 | 36,4 | 313 | 0,5 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 399 | СОК | 210 | 0,6 | 0,4 | 33,2 | 142 | 1,7 |
| Итого | | | 210 | 0,6 | 0,4 | 33,2 | 142 | 1,7 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНС. | 53 | 1 | 4,7 | 4,1 | 63 | 3,7 |
| 2018 | 57 | ЩИ С МЯСОМ КУР | 200 | 11,9 | 9,4 | 11,8 | 186 | 15,9 |
| 2018 | 145 | ПТИЦА, ТУШ. С ОВОЩАМИ | 200 | 12,8 | 7,4 | 18,5 | 197 | 8,2 |
| 2018 | 308 | КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШ. | 180 | 0,4 | 0,1 | 20,6 | 79 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,1 | 0,2 | 8,5 | 36 | 0 |
| Итого | | | 678 | 29,1 | 22 | 76 | 620 | 27,8 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2018 | 285 | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" | 72 | 8,4 | 5,1 | 39,9 | 208 | 0,1 |
| 2015 | 386 | ПРОСТОКВАША | 183 | 5,1 | 5,6 | 7,3 | 105 | 0,6 |
| Итого | | | 255 | 13,5 | 10,7 | 47,2 | 313 | 0,7 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2018 | 107 | ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 71 | 7,7 | 18 | 8,5 | 237 | 1,2 |
| 2018 | 117 | КАРТОФ. ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ | 152 | 2,9 | 3,3 | 22,8 | 131 | 9,3 |
| 2018 | 300 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,1 | | 8,1 | 31 | 0,7 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,7 | 0,3 | 12,7 | 54 | 0 |
| Итого | | | 453 | 13,9 | 21,7 | 62,1 | 500 | 11,2 |
| Всего | | | | 72 | 77,6 | 254,9 | 1888 | 41,9 |