

МЕНЮ

5 ноября 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	4,5	7,1	38,9	210	0,5
2018	304	КАКАО	184	3,2	3,7	32,4	125	0,7
2018	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	43/10	5,5	2,8	25	147	0,1
Итого			417	13,2	13,6	96,3	482	1,3
II Завтрак								
2008		ФРУКТ	100	0,6	0,1	5,4	29	40,2
Итого			100	0,6	0,1	5,4	29	40,2
Обед								
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	2,1	10,9	5	123	2,4
2018	75	УХА С КРУПОЙ	197	5,3	3,6	12,4	112	4
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	152	15,8	15,6	3,5	264	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	130	7,4	6	33,6	218	0
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,8	0,1	31,1	123	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	21,2	90	0
Итого			789	34,2	36,6	106,8	930	6,7
Полдник								
2018	268	ПИРОЖКИ С КАРТОФЕЛЕМ	70	20,6	15,8	75,7	526	45,56
2018	293	РЯЖЕНКА	201	3,9	4,9	8,2	98	0,2
Итого			271	24,5	20,7	83,9	624	45,76
Ужин								
2018	229	МАКАРОНЫ, ЗАП.С ЯЙЦОМ	131	4,5	6,5	30,1	176	0,1
		ТОМАТЫ В / СОКУ	69	2,4		7,9	44	7,1
2018	298	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		11,5	42	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			410	9,3	6,7	64,6	333	7,2
Всего				81,8	77,7	357	2398	101,16