

МЕНЮ

7 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	233	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	152	12,3	17,4	8,9	159	0,2
2018	299	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,2	1,3	17,3	64	0,3
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	22/5	1,7	4,2	10,9	95	0
Итого			359	15,2	22,9	37,1	318	0,5
II Завтрак								
2012	399	СОК	194	0,6	0,4	30,7	132	1,6
Итого			194	0,6	0,4	30,7	132	1,6
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНС.	49	0,9	4,3	3,8	58	3,4
2018	57	ЩИ С МЯСОМ КУР	200	11,2	8,9	11,7	179	15,8
2018	145	ПТИЦА, ТУШ. С ОВОЩАМИ	194	12,2	6,9	18,5	189	8,1
2018	308	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШ.	180	0,4	0,1	20,6	79	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2	0,2	13,3	63	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,2	0,2	9,2	39	0
Итого			672	27,9	20,6	77,1	607	27,3
Полдник								
2018	285	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	8,1	5	39,7	205	0,1
2015	386	ПРОСТОКВАША	168	4,8	5,2	6,7	96	0,5
Итого			238	12,9	10,2	46,4	301	0,6
Ужин								
2018	107	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	71	7,8	17,9	8,8	239	1,2
2018	117	КАРТОФ. ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	151	2,9	3,3	22,7	130	9,3
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,1	31	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	10,9	51	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	1,7	0,3	13,2	56	0
Итого			455	14,2	21,6	63,7	507	11,2
Всего				70,8	75,7	255	1865	41,2