

МЕНЮ

8 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2018	18	КАША ЯЧНЕВАЯ	180	5,8	5,7	48,2	228	0,6
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,8	3,3	27,5	104	0,7
2018	2	БУТ-Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	28/6/10	3,7	7,6	13,7	145	0,1
Итого			404	12,3	16,6	89,4	477	1,4
II Завтрак								
2012	399	СОК	197	0,6	0,4	31,2	134	1,6
2008		ФРУКТ	70	0,2	0,2	5,8	28	2,5
Итого			267	0,8	0,6	37	162	4,1
Обед								
2018	30	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУР. СОЛ.	62	0,9	5,9	5	75	2,6
2018	69	СУП КРЕСТ. С КРУПОЙ	200	7,2	6,1	11,3	131	7,2
2018	88	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	76/30	7,4	8,7	15,2	169	1,9
2018	148	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	151	2,8	6,2	23,1	159	9,6
2018	310	КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	13,1	51	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,3	0,1	8,8	41	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,6	0,3	12,3	52	0
Итого			746	21,3	27,4	88,8	678	22,7
Полдник								
2012	474	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3,2	5,8	37	200	0
2015	386	РЯЖЕНКА	162	3,1	3,9	6,6	79	0,2
Итого			222	6,3	9,7	43,6	279	0,2
Ужин								
2008	193	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	146/30	12,1	12,6	49,8	339	0,2
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,1	30	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,3	0,1	8,8	41	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,1	0,2	8,3	35	0
Итого			393	14,6	12,9	75	445	0,9
Всего				55,3	67,2	333,8	2041	29,3