

МЕНЮ

12 ноября 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	244	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРК.	130/20	11,3	10,3	37,2	256	1
2018	305	КАКАО СО СГУЩ. МОЛ.	179	3	3,4	20,4	124	0,2
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	18/5	1,3	4,2	8,8	85	0
Итого			352	15,6	17,9	66,4	465	1,2
II Завтрак								
2012	399	СОК	195	0,6	0,4	30,8	133	1,6
2008		ФРУКТ	70	0,7	0,2	10	46	2
Итого			265	1,3	0,6	40,8	179	3,6
Обед								
2018	44	ВИНЕГРЕТ	55	0,8	1,7	4,9	37	2,3
2018	71	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	200	6,2	7,2	7,8	137	6,6
2018	86	КНЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	73/20	7,4	5	9,1	114	0,3
2018	187	КАША РИСОВАЯ	130	3,1	0,5	33,1	149	0
2018	309	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	35	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2	0,2	13,5	64	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,5	0,2	11,5	49	0
Итого			712	21	14,8	89,6	585	9,2
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,6	2	16,1	104	0
2018	293	РЯЖЕНКА	151	2,9	3,7	6,1	73	0,2
Итого			176	4,5	5,7	22,2	177	0,2
Ужин								
2018 г.	173	ЗАПЕКАНКА КАРТОФ. С ОВОЩАМИ	180/40	5	11,8	32,4	248	14,6
2018	298	ЧАЙ	180	0,1		11,5	42	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,3	0,1	8,8	41	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,1	0,2	7,9	34	0
Итого			437	7,5	12,1	60,6	365	14,6
Всего				49,9	51,1	279,6	1771	28,8