

МЕНЮ

14 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	210	КАША "ДРУЖБА"	180	5,3	5,5	48,5	225	0,6
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,8	3,3	27,4	104	0,7
2018	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4	2,4	16,5	104	0,1
Итого			400	12,1	11,2	92,4	433	1,4
II Завтрак								
2008		ФРУКТ	80	0,5	0,1	4,3	23	32,2
Итого			80	0,5	0,1	4,3	23	32,2
Обед								
2018	36	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	62	0,9	2,9	4,6	49	2
2018	58	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД.	200	9,9	7,3	13,6	164	5,8
2018	138	КОТЛЕТЫ РУБ. ИЗ КУР С СОУСОМ	81/30	9,3	9,7	8,6	158	0,4
2018	148	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,4	4,5	19,9	128	8,3
2018	320	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	181	0,1	0,1	19,3	75	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	12,9	55	0
Итого			724	25,1	24,9	83,9	653	17,7
Полдник								
2012	474	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	73	4,3	2,6	43	198	0
2018	293	КЕФИР	150	4,4	3,8	6	72	1,1
Итого			223	8,7	6,4	49	270	1,1
Ужин								
2018	85	КОТЛЕТА РЫБНАЯ С СОУСОМ	77/30	6,5	7,3	11,4	136	1,3
2018	150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	149	3,5	5,2	15,2	120	32
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,1	30	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,2	0,2	8,9	38	0
Итого			457	11,3	12,7	43,6	324	34
Всего				57,7	55,3	273,2	1703	86,4