

МЕНЮ

15 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,2	10	91	0
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	153	12,2	23,6	8,6	210	0,2
2018	300	ЧАЙ С МОЛ.СГУЩ.	180	3,7	4,3	28,2	167	0,2
Итого			358	17,4	32,1	46,8	468	0,4
II Завтрак								
2012	399	СОК	200	0,6	0,4	31,6	136	1,6
2008		ФРУКТ	100	0,6	0,1	5,4	29	40,2
Итого			300	1,2	0,5	37	165	41,8
Обед								
2018	49	ИКРА МОРКОВНАЯ	59	1,2	4,7	12,8	94	2,5
2018	69	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	5,9	6,4	11,2	138	6,4
2018	124	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	181	15,7	18,1	25,2	354	33,6
2018	309	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	35	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	2,9	0,4	21,7	92	0
Итого			711	28,8	29,8	100,7	808	42,5
Полдник								
2008		ВАФЛИ	25	0,7	0,8	18,7	64	0
2018	293	РЯЖЕНКА	151	2,9	3,7	6,2	73	0,2
Итого			176	3,6	4,5	24,9	137	0,2
Ужин								
2018	240	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛ. СГУЩ.	129/20	14,9	11,7	40,9	285	0,3
2018	298	ЧАЙ С САХАРОМ	181	0,1		11,5	42	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			350	16,5	11,8	62,4	374	0,3
Всего				67,5	78,7	271,8	1952	85,2