

МЕНЮ

18 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	206	КАША ОВСЯНАЯ	180	6,6	7,4	46,1	239	0,6
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,8	3,3	27,5	104	0,7
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,2	10	91	0
Итого			385	10,9	14,9	83,6	434	1,3
II Завтрак								
2012	399	СОК	197	0,6	0,4	31,2	134	1,6
2008		ФРУКТ	100	0,6	0,1	5,4	29	40,2
Итого			297	1,2	0,5	36,6	163	41,8
Обед								
2018	36	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	60	0,9	2,9	4,5	48	1,9
2018	60	БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ	199	6,5	7	10,2	145	6,1
2018	102	КОТЛЕТЫ С СОУСОМ	71/30	9,1	12,3	10,4	205	0,1
2018	232	МАКАР. ИЗД. С ОВОЩАМИ	151	3,2	7,7	30,7	206	1,5
2018	311	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,1		10,8	40	3,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,2	0,2	8,9	38	0
Итого			732	22,5	30,2	85,5	729	12,9
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,6	2	16,1	104	0
2018	293	КЕФИР	159	4,6	4	6,3	76	1,1
Итого			184	6,2	6	22,4	180	1,1
Ужин								
2018	93	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	102	9,4	13,6	3,7	194	0,7
2018	150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	5,3	15,4	121	32,1
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,1	30	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	1,8	0,3	13,7	58	0
Итого			484	16,3	19,3	50,9	450	33,5
Всего				57,1	70,9	279	1956	90,6