

МЕНЮ

19 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	205	КАША МАННАЯ	180	4,5	7,4	38,7	214	0,5
2018	304	КАКАО	183	3,1	3,7	32,1	124	0,7
2018	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	33/10	4,5	2,7	18,6	117	0,1
Итого			406	12,1	13,8	89,4	455	1,3
II Завтрак								
2008		ФРУКТ	99	1	0,3	14,1	65	2,8
Итого			99	1	0,3	14,1	65	2,8
Обед								
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	2,1	10,9	5,1	123	2,4
2018	75	УХА С КРУПОЙ	199	5,3	3,8	12,4	114	4,3
2018	124	ЗАПЕКАНКА КАП. С МЯСОМ	221	19,3	22,9	30,6	441	41,1
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	179	0,8	0,1	30,5	120	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	2,7	0,4	20,3	86	0
Итого			727	30,2	38,1	98,9	884	48,1
Полдник								
2018	268	ПИРОЖКИ С КАРТОФЕЛЕМ	70	20,6	15,8	75,5	525	45,52
2018	293	РЯЖЕНКА	172	3,3	4,2	7	83	0,2
Итого			242	23,9	20	82,5	608	45,72
Ужин								
2018	298	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛ.	151/20	12,3	10,9	31,5	245	0,3
2018	298	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		11,5	42	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,8	0,1	11,5	55	0
Итого			374	14,2	11	54,5	342	0,3
Всего				81,4	83,2	339,4	2354	98,22