

МЕНЮ

20 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	80	СУП МОЛ. С МАК. ИЗД.	200	3	3,8	31,3	135	0,5
2018	304	КАКАО	181	3	3,6	31,8	122	0,7
2018	2	БУТ-Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	31/5/10	4	6,8	15,1	144	0,1
Итого			427	10	14,2	78,2	401	1,3
II Завтрак								
2008		ФРУКТ	75	0,8	0,3	10,7	49	2,1
Итого			75	0,8	0,3	10,7	49	2,1
Обед								
2018	35	САЛАТ "ПЁСТРЫЙ"	60	0,8	3	8,3	62	2,8
2018	61	РАССОЛЬНИК ДОМ.	200	2,1	2,8	14,4	92	9,5
2018	110	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯС. В СОУСЕ	70/35	10	10,8	13,7	207	0,2
2018	182	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	142	2,7	4,9	15,9	116	11,7
2018	310	КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	13,1	51	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,9	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	12,9	55	0
Итого			737	18,9	22	88,2	630	25,6
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	17	1,3	1,6	12,4	62	0
2018	293	КЕФИР	179	5,2	4,5	7,2	86	1,3
Итого			196	6,5	6,1	19,6	148	1,3
Ужин								
2018	82	РЫБА, ТУШ. В ТОМАТЕ С ОВОЩ.	102	7,1	5,3	3,4	95	2
2018	187	КАША РИСОВАЯ	130	3,1	0,5	33	149	0
2018	298	ЧАЙ	181	0,1		11,5	42	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,9	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,2	0,2	8,9	38	0
Итого			454	13	6,1	66,7	371	2
Всего				49,2	48,7	263,4	1599	32,3