

МЕНЮ

3 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2018	205	КАША МАННАЯ	180	4,5	7,2	38,8	210	0,5
2018	304	КАКАО	184	3,1	3,7	32,4	125	0,7
2018	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	32/10	4,2	2,5	17,6	110	0,1
Итого			406	11,8	13,4	88,8	445	1,3
II Завтрак								
2008		ФРУКТ	100	0,6	0,1	5,4	29	40,2
Итого			100	0,6	0,1	5,4	29	40,2
Обед								
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	2	10,8	5,1	121	2,4
2018	75	УХА С КРУПОЙ	199	5,3	3,7	12,5	113	4,6
2018	124	ЗАПЕКАНКА КАП. С МЯСОМ	220	19,2	21,8	30,7	430	41
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	179	0,8	0,1	30,3	119	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	17	72	0
Итого			718	29,5	36,8	95,6	855	48,3
Полдник								
2018	268	ПИРОЖКИ С КАРТОФЕЛЕМ	70	20,6	15,8	75,7	526	45,56
2018	293	РЯЖЕНКА	171	3,3	4,2	7	83	0,2
Итого			241	23,9	20	82,7	609	45,76
Ужин								
2018	298	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛ.	138/20	11,1	10,2	30,1	230	0,3
2018	298	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		11,5	42	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,5	50	0
Итого			359	12,8	10,3	52,1	322	0,3
Всего				78,6	80,6	324,6	2260	135,86