

МЕНЮ

4 декабря 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	4,1	31,3	138	0,5
2018	304	КАКАО	181	3	3,6	31,8	122	0,7
2018	2	БУТ-Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	31/6/10	4	7,7	15,1	153	0,1
Итого			428	10	15,4	78,2	413	1,3
II Завтрак								
2008		ФРУКТ	100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
Итого			100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
Обед								
2018	35	САЛАТ "ПЁСТРЫЙ"	60	0,8	3	8,3	62	2,8
2018	61	РАССОЛЬНИК ДОМ.	200	1,9	2,7	12,2	81	8,5
2018	110	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯС. В СОУСЕ	70/35	10	11,2	13,7	211	0,2
2018	182	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	151	2,9	5,9	15,6	124	14,1
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			746	18,9	23,3	85,7	631	27
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,6	2	16,1	104	0
2018	293	КЕФИР	191	5,5	4,8	7,6	92	1,3
Итого			216	7,1	6,8	23,7	196	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				49,4	52	262,6	1651	35,1