

МЕНЮ

5 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	233	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	153	12,2	17,7	8,9	161	0,2
2018	299	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,2	1,3	17,3	64	0,3
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	21/5	1,6	4,2	10,7	94	0
Итого			359	15	23,2	36,9	319	0,5
II Завтрак								
2012	399	СОК	202	0,6	0,4	32	137	1,6
Итого			202	0,6	0,4	32	137	1,6
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНС.	52	1	4,6	4	62	3,6
2018	57	ЩИ С МЯСОМ КУР	200	11,8	9,4	11,7	185	15,9
2018	145	ПТИЦА, ТУШ. С ОВОЩАМИ	201	12,8	7,3	18,7	196	8,2
2018	308	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШ.	180	0,4	0,1	20,6	79	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2	0,2	13,2	62	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,5	36	0
Итого			679	29,1	21,8	76,7	620	27,7
Полдник								
2018	285	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	73	8,5	5,2	39,7	208	0,1
2015	386	ПРОСТОКВАША	180	5	5,6	7,2	103	0,6
Итого			253	13,5	10,8	46,9	311	0,7
Ужин								
2018	107	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	71	7,8	17,9	8,8	240	1,2
2018	117	КАРТОФ. ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	151	2,9	3,4	22,7	131	9,3
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,1	30	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,7	50	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	12,7	54	0
Итого			453	14,1	21,7	63	505	11,2
Всего				72,3	77,9	255,5	1892	41,7