

МЕНЮ

9 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 | 78 | СУП МОЛ. С КРУПОЙ | 250 | 3,4 | 4,9 | 35,6 | 160 | 0,6 |
| 2018 | 302 | КОФ. НАПИТОК | 180 | 2,8 | 3,3 | 27,6 | 105 | 0,7 |
| 2018 | 2 | БУТ-Д С МАСЛОМ И СЫРОМ | 31/5/10 | 4 | 6,6 | 15,7 | 145 | 0,1 |
| Итого | | | 476 | 10,2 | 14,8 | 78,9 | 410 | 1,4 |
| 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 | | | | | | | | |
| 2018 | 34 | САЛАТ "ШКОЛЬНЫЙ" | 62 | 0,9 | 5,2 | 4,8 | 69 | 2,4 |
| 2018 | 60 | БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ | 195 | 6,4 | 6,9 | 9,7 | 143 | 6 |
| 2018 | 87 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ | 70 | 8,9 | 1,5 | 7,3 | 77 | 0,4 |
| 2018 | 232 | МАКАР. ИЗД. С ОВОЩАМИ | 149 | 3,2 | 7,9 | 32,1 | 214 | 1,2 |
| 2018 | 309 | КОМПОТ ИЗ СУХОФР. | 180 | | | 9,7 | 35 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 21 | 1,2 | 0,2 | 9 | 38 | 0 |
| Итого | | | 697 | 22,1 | 21,8 | 82,6 | 623 | 10 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2018 | 289 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 60 | 4,1 | 1,2 | 37,9 | 167 | 0,1 |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 86 | 1,3 |
| Итого | | | 240 | 9,3 | 5,7 | 45,1 | 253 | 1,4 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2018 | 125 | ЗАПЕКАНКА КАРТ. С МЯСОМ И ТОМ. СОУСОМ | 180/30 | 15,7 | 23,7 | 27,6 | 431 | 13,4 |
| 2018 | 300 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,1 | | 8,1 | 30 | 0,7 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 31 | 1,7 | 0,3 | 13,2 | 56 | 0 |
| Итого | | | 441 | 19 | 24,1 | 58,9 | 564 | 14,1 |
| Всего | | | | 61,2 | 66,5 | 270,9 | 1879 | 67,1 |