

МЕНЮ

10 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	244	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРК.	145/20	12,7	11,4	40,4	278	1,1
2018	305	КАКАО СО СГУЩ. МОЛ.	182	3,2	3,6	21,8	133	0,2
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	21/5	1,6	4,2	10,5	93	0
Итого			373	17,5	19,2	72,7	504	1,3
II Завтрак								
2012	399	СОК	203	0,6	0,4	32	138	1,6
2008		ФРУКТ	70	0,2	0,2	5,8	28	2,5
Итого			273	0,8	0,6	37,8	166	4,1
Обед								
2018	44	ВИНЕГРЕТ	56	0,8	1,7	4,9	37	2,4
2018	71	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	200	6,2	7,2	7,7	137	6,7
2018	86	КНЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	79/20	7,7	5,4	11,2	123	0,4
2018	187	КАША РИСОВАЯ	130	3,1	0,5	33	148	0
2018	309	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	35	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,4	0,2	15,8	75	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,6	0,3	12,4	52	0
Итого			725	21,8	15,3	94,7	607	9,5
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,6	2	16,1	104	0
2018	293	РЯЖЕНКА	215	4,2	5,2	8,7	104	0,2
Итого			240	5,8	7,2	24,8	208	0,2
Ужин								
2018 г.	173	ЗАПЕКАНКА КАРТОФ. С ОВОЩАМИ	179/40	5,2	11,7	32,3	246	14,6
2018	298	ЧАЙ	181	0,1		11,5	42	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,5	50	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,5	36	0
Итого			441	8	12	62,8	374	14,6
Всего				53,9	54,3	292,8	1859	29,7