

МЕНЮ

12 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	210	КАША "ДРУЖБА"	180	5,3	5,6	48,8	227	0,6
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,8	3,3	27,8	105	0,7
2018	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/10	4,7	2,9	19,1	122	0,1
Итого			405	12,8	11,8	95,7	454	1,4
II Завтрак								
2008		ФРУКТ	106	1,1	0,4	15,1	69	3
Итого			106	1,1	0,4	15,1	69	3
Обед								
2018	36	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	59	0,9	2,9	4,4	47	1,9
2018	58	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД.	200	10,8	7,6	13,4	171	5,9
2018	138	КОТЛЕТЫ РУБ. ИЗ КУР С СОУСОМ	85/30	10,4	10	9,4	170	0,5
2018	148	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	131	2,4	4,8	20	132	8,3
2018	320	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	181	0,1	0,1	19,3	75	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,9	0,1	6	28	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	12,9	55	0
Итого			728	27,2	25,8	85,4	678	17,8
Полдник								
2018	285	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	72	8,4	5,1	39,8	207	0,1
2018	293	КЕФИР	198	5,7	5	7,9	95	1,4
Итого			270	14,1	10,1	47,7	302	1,5
Ужин								
2018	85	КОТЛЕТА РЫБНАЯ С СОУСОМ	79/30	6,7	7,4	12,5	142	1,3
2018	150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	149	3,5	5,2	15,2	120	32
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,1	30	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,2	0,2	8,9	38	0
Итого			459	11,5	12,8	44,7	330	34
Всего				66,7	60,9	288,6	1833	57,7