

МЕНЮ

13 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	78	КАША ПШЕНИЧНАЯ	180	6,4	5,3	49,8	231	0,6
2018	300	ЧАЙ С МОЛ.СГУЩ.	180	3,7	4,3	28,2	167	0,2
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,2	10	91	0
Итого			385	11,6	13,8	88	489	0,8
II Завтрак								
2012	399	СОК	200	0,6	0,4	31,6	136	1,6
2008		ФРУКТ	100	0,6	0,1	5,4	29	40,2
Итого			300	1,2	0,5	37	165	41,8
Обед								
2018	49	ИКРА МОРКОВНАЯ	59	1,2	4,7	12,8	94	2,5
2018	69	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	5,9	6,4	11,2	138	6,4
2018	124	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	180	15,7	17,8	25	351	33,6
2018	309	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	35	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	21,2	90	0
Итого			709	28,7	29,5	100	803	42,5
Полдник								
2008		ВАФЛИ	25	0,7	0,8	18,7	64	0
2018	293	РЯЖЕНКА	200	3,9	4,9	8,1	97	0,2
Итого			225	4,6	5,7	26,8	161	0,2
Ужин								
2018	240	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛ. СГУЩ.	141/20	16,4	12,5	42,2	299	0,3
2018	298	ЧАЙ С САХАРОМ	181	0,1		11,5	42	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			362	18	12,6	63,7	388	0,3
Всего				64,1	62,1	315,5	2006	85,6