

МЕНЮ

16 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 | 206 | КАША ОВСЯНАЯ | 180 | 6,6 | 7,6 | 46,2 | 240 | 0,6 |
| 2018 | 302 | КОФ. НАПИТОК | 180 | 2,8 | 3,3 | 27,7 | 105 | 0,7 |
| 2018 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20/5 | 1,5 | 4,2 | 10 | 91 | 0 |
| Итого | | | 385 | 10,9 | 15,1 | 83,9 | 436 | 1,3 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 399 | СОК | 200 | 0,6 | 0,4 | 31,6 | 136 | 1,6 |
| 2008 | | ФРУКТ | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,3 | 40 | 3,5 |
| Итого | | | 300 | 1 | 0,8 | 39,9 | 176 | 5,1 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2018 | 36 | САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ" | 51 | 0,7 | 2,9 | 3,8 | 44 | 1,5 |
| 2018 | 60 | БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ | 202 | 6,5 | 6,8 | 10,5 | 146 | 6,5 |
| 2018 | 102 | КОТЛЕТЫ С СОУСОМ | 70/30 | 9,1 | 12,2 | 10,2 | 203 | 0,1 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАС. | 150 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206 | 0 |
| 2018 | 311 | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 180 | 0,1 | | 10,8 | 40 | 3,3 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 18 | 1 | 0,2 | 7,6 | 32 | 0 |
| Итого | | | 721 | 22,5 | 26,8 | 90,6 | 718 | 11,4 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 25 | 1,6 | 2 | 16,1 | 104 | 0 |
| 2018 | 293 | КЕФИР | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 87 | 1,3 |
| Итого | | | 205 | 6,8 | 6,5 | 23,3 | 191 | 1,3 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2018 | 93 | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ | 100 | 9,2 | 13,5 | 3,6 | 192 | 0,7 |
| 2018 | 150 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 148 | 3,4 | 5,3 | 15,1 | 120 | 32 |
| 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 | 28 | 1,6 | 0,2 | 11,7 | 50 | 0 |
| Итого | | | 476 | 15,8 | 19,1 | 48,5 | 439 | 33,4 |
| Всего | | | | 57 | 68,3 | 286,2 | 1960 | 52,5 |