

МЕНЮ

17 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	205	КАША МАННАЯ	180	4,3	7,1	37,5	206	0,4
2018	304	КАКАО	174	2,9	3,4	30,3	117	0,7
2018	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/10	4,5	2,5	19,7	120	0,1
Итого			399	11,7	13	87,5	443	1,2
II Завтрак								
2008		ФРУКТ	86	0,9	0,3	12,3	56	2,4
Итого			86	0,9	0,3	12,3	56	2,4
Обед								
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	2	10,7	5,1	121	2,4
2018	75	УХА С КРУПОЙ	198	5,3	3,6	12,4	112	4,3
2018	124	ЗАПЕКАНКА КАП. С МЯСОМ	218	19,1	21,6	30,1	427	41
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,8	0,1	31	122	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	17	72	0
Итого			716	29,4	36,4	95,6	854	48
Полдник								
2018	268	ПИРОЖКИ С КАРТОФЕЛЕМ	70	20,6	15,8	75,7	525	45,56
2018	293	РЯЖЕНКА	151	2,9	3,7	6,1	73	0,2
Итого			221	23,5	19,5	81,8	598	45,76
Ужин								
2018	298	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛ.	138/20	11,3	10	28,8	223	0,3
2018	298	ЧАЙ С САХАРОМ	181	0,1		11,5	42	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,8	0,1	12	57	0
Итого			363	13,2	10,1	52,3	322	0,3
Всего				78,7	79,3	329,5	2273	97,66