

МЕНЮ

18 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	80	СУП МОЛ. С МАК. ИЗД.	200	3	4,1	31	136	0,5
2018	304	КАКАО	178	3	3,5	31,3	121	0,7
2018	2	БУТ-Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/10	3,9	7,1	15,1	146	0,1
Итого			424	9,9	14,7	77,4	403	1,3
II Завтрак								
2008		ФРУКТ	84	0,9	0,3	12	55	2,4
Итого			84	0,9	0,3	12	55	2,4
Обед								
2018	35	САЛАТ "ПЁСТРЫЙ"	60	0,8	3	8,3	63	2,8
2018	61	РАССОЛЬНИК ДОМ.	200	2	3	12,4	85	8,7
2018	110	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯС. В СОУСЕ	70/35	10	11,2	13,7	211	0,2
2018	182	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,9	5,5	15,6	119	14,1
2018	310	КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	13,1	51	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,9	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	1,5	0,2	11,2	47	0
Итого			741	18,8	23,1	84,2	623	27,2
Полдник								
2018	293	КЕФИР	148	4,3	3,7	5,9	71	1
2008		КРЕКЕР	11	0,8	1	7,8	39	0
Итого			159	5,1	4,7	13,7	110	1
Ужин								
2018	82	РЫБА, ТУШ. В ТОМАТЕ С ОВОЩ.	100	7	5,3	3,1	93	1,6
2018	187	КАША РИСОВАЯ	130	3,1	0,5	33	149	0
2018	298	ЧАЙ	180	0,1		11,5	42	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,9	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1	0,2	7,6	32	0
Итого			448	12,7	6,1	65,1	363	1,6
Всего				47,4	48,9	252,4	1554	33,5