

МЕНЮ

19 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	233	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	151	12,2	17	8,8	154	0,2
2018	299	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,1	1,3	17,1	63	0,3
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	19/5	1,4	4,2	9,5	88	0
Итого			355	14,7	22,5	35,4	305	0,5
II Завтрак								
2012	399	СОК	198	0,6	0,4	31,3	135	1,6
Итого			198	0,6	0,4	31,3	135	1,6
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНС.	49	0,9	4,4	3,8	59	3,4
2018	57	ЩИ С МЯСОМ КУР	200	9,3	7,5	11,7	157	15,7
2018	145	ПТИЦА, ТУШ. С ОВОЩАМИ	179	10	5,6	18,5	167	8,1
2018	308	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШ.	180	0,4	0,1	20,6	79	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,8	0,1	12,1	57	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1	0,2	7,6	32	0
Итого			650	23,4	17,9	74,3	551	27,2
Полдник								
2018	285	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	72	8,5	5,1	39,8	207	0,1
2015	386	ПРОСТОКВАША	147	4,2	4,6	5,8	84	0,5
Итого			219	12,7	9,7	45,6	291	0,6
Ужин								
2018	107	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	68	7,3	17,3	8,3	229	1,2
2018	117	КАРТОФ. ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	151	2,9	3,1	22,6	128	9,3
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,1	30	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,4	0,1	9,5	45	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	1,5	0,2	11,1	47	0
Итого			444	13,2	20,7	59,6	479	11,2
Всего				64,6	71,2	246,2	1761	41,1