

МЕНЮ

23 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	78	СУП МОЛ. С КРУПОЙ	250	3,4	4,9	35,7	160	0,6
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,8	3,3	27,8	105	0,7
2018	2	БУТ-Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	32/5/10	4,1	6,6	16,6	149	0,1
Итого			477	10,3	14,8	80,1	414	1,4
II Завтрак								
2008		ФРУКТ	100	0,6	0,1	5,4	29	40,2
Итого			100	0,6	0,1	5,4	29	40,2
Обед								
2018	34	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЙ"	58	0,9	5,2	4,7	68	2,4
2018	60	БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ	200	6,5	7,2	10,1	148	6,1
2018	87	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	71	8,9	1,5	7,6	78	0,4
2018	232	МАКАР. ИЗД. С ОВОЩАМИ	151	3,3	7,9	32,4	214	1,4
2018	309	КОМПОТ ИЗ СУХОФР.	180			9,7	35	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	11	52	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,2	0,2	8,9	38	0
Итого			703	22,5	22,1	84,4	633	10,3
Полдник								
2018	289	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	4,1	1,2	37,9	167	0,1
2008	435	КЕФИР	163	4,7	4,1	6,5	78	1,1
Итого			223	8,8	5,3	44,4	245	1,2
Ужин								
2018	125	ЗАПЕКАНКА КАРТ. С МЯСОМ И ТОМ. СОУСОМ	180/30	15,8	23,8	27,8	432	13,5
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8	30	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	11	52	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	1,7	0,3	13,1	56	0
Итого			443	19,3	24,2	59,9	570	14,2
Всего				61,5	66,5	274,2	1891	67,3