

МЕНЮ

24 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	244	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРК.	139/20	12,2	11,1	38,7	268	1,1
2018	305	КАКАО СО СГУЩ. МОЛ.	181	3,1	3,5	21,2	129	0,2
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,2	10	91	0
Итого			365	16,8	18,8	69,9	488	1,3
II Завтрак								
2012	399	СОК	204	0,6	0,4	32,2	138	1,6
2008		ФРУКТ	71	0,7	0,2	10,1	46	2
Итого			275	1,3	0,6	42,3	184	3,6
Обед								
2018	44	ВИНЕГРЕТ	60	0,9	1,7	4,9	37	2,5
2018	71	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	200	6,2	7,3	7,9	138	6,6
2018	86	КНЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	74/20	7,5	5,2	9,7	117	0,3
2018	187	КАША РИСОВАЯ	130	3,1	0,5	33	149	0
2018	309	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	35	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	12,7	54	0
Итого			724	21,7	15,2	93	601	9,4
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,6	2	16,1	104	0
2018	293	РЯЖЕНКА	180	3,5	4,4	7,4	87	0,2
Итого			205	5,1	6,4	23,5	191	0,2
Ужин								
2018 г.	173	ЗАПЕКАНКА КАРТОФ. С ОВОЩАМИ	180/40	5,1	11,7	32,4	248	14,6
2018	298	ЧАЙ	180	0,1		11,5	42	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,5	36	0
Итого			440	7,8	12	62,4	373	14,6
Всего				52,7	53	291,1	1837	29,1