

МЕНЮ

25 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	208	КАША ПШЕННАЯ	180	6,3	5,7	49,9	237	0,6
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,8	3,3	27,5	104	0,7
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	21/5	1,6	4,2	10,5	93	0
Итого			386	10,7	13,2	87,9	434	1,3
II Завтрак								
2008		ФРУКТ	92	1	0,3	13,1	60	2,6
Итого			92	1	0,3	13,1	60	2,6
Обед								
2018	50	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,4	4,8	7,8	77	3,9
2018	67	СУП КАРТ. С БОБОВЫМИ	200	6,7	5,6	15,3	149	4
2018	111	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/20	10	17,2	15	269	1,46
2018	177	КАРТОФ. ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,2	2,5	17,9	102	7,5
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,8	0,1	31,5	124	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	0,8	0,1	5,4	26	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,3	0,4	17,3	73	0
Итого			712	24,2	30,7	110,2	820	17,16
Полдник								
2018	293	РЯЖЕНКА	87	1,6	2,1	3,6	42	0,1
2018	265	ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ	70	3,1	1,6	30,4	146	1,4
Итого			157	4,7	3,7	34	188	1,5
Ужин								
2018		ЗАПЕКАНКА ОВОЩ. С МОЛ. СОУСОМ	180/20	4,5	6,7	36,8	230	17,1
		ТОМАТЫ В СОБСТ. СОКУ	58	2		6,6	37	6
2018	298	ЧАЙ	180	0,1		11,5	42	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	0,8	0,1	5,4	26	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,2	0,2	8,7	37	0
Итого			469	8,6	7	69	372	23,1
Всего				49,2	54,9	314,2	1874	45,66