

МЕНЮ

28 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	206	КАША ОВСЯНАЯ	180	6,7	6,6	46,5	231	0,6
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,9	3,4	28	106	0,7
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/3	1,5	2,6	10	73	0
Итого			383	11,1	12,6	84,5	410	1,3
II Завтрак								
2012	399	СОК	208	0,6	0,4	33	141	1,7
2008		ФРУКТ	100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
Итого			308	1	0,8	41,3	181	5,2
Обед								
2018	36	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	59	0,9	2,9	4,4	48	1,9
2018	60	БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ	201	6,5	6,6	10,2	142	6
2018	102	КОТЛЕТЫ С СОУСОМ	72/30	9,2	12,5	10,7	208	0,1
2018	150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	148	3,5	5,3	15,1	120	32
2018	311	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,1		10,8	40	3,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,1	0,2	8,1	34	0
Итого			729	22,8	27,6	69,3	639	43,3
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,6	2	16,1	104	0
2015	355	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,8	0,1	23,7	97	0,3
Итого			205	2,4	2,1	39,8	201	0,3
Ужин								
2018	232	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	140	3,1	4,8	30,2	173	1,2
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,1	30	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,6	0,3	12,2	52	0
Итого			369	6,3	5,2	60,5	302	1,9
Всего				43,6	48,3	295,4	1733	52