



МЕНЮ

17 мая 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								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	4,5	7,2	26,9	191	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,3	1,9	11	71	0,4
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/7/6	3,6	7,8	13,5	138	0
Итого			443	10,4	16,9	51,4	400	0,8
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,1	0,1	3,4	16	3,5
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			300	1,1	0,3	23,6	102	7,5
Обед								
2008	99	СУП С ГОРОХОМ И КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/11	7	8,8	14,2	165	4,2
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	10	8,7	7,8	152	27,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200			7,2	29	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,6	0,3	16,4	79	0
Итого			661	19,6	17,8	45,6	425	32,1
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	479	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,3	3,8	33,5	189	0
Итого			260	10,9	8,7	42,8	294	1
Ужин								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	0,6		1,3	8	0,8
2012	249	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	5,7	12,3	1,6	139	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,3	0,2	14,8	70	0
Итого			450	8,7	12,5	24,8	246	0,9
Всего				50,7	56,2	188,2	1467	42,3

Повар Лариса