



МЕНЮ

2 октября 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	189	КАША ПШЕННАЯ	200	5,2	5,9	25	175	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,1		7,4	30	0
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/6	3,9	2	15,1	94	0
Итого			436	9,2	7,9	47,5	299	0,4
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83	1,6
Итого			200	1	0,2	19,6	83	1,6
Обед								
2008	100	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/11	5,3	6,9	14	143	4,2
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,5	3,9	24,9	156	0
2012	310	ГУЛЯШ КУРИНЫЙ	70	7,6	9,1	2,7	123	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,4	0,3	15,5	75	0
Итого			661	20,8	20,2	64,9	528	5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	473	УГОЛОК С ПОВИДЛОМ	60	6	3,5	43,4	228	0,1
Итого			260	11,6	8,4	52,7	333	1,1
Ужин								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	1	3,2	26	8,2
2012	249	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5,8	9,6	1,8	117	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,1	32	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,6	0,2	17,1	81	0
Итого			450	9,3	10,8	30,2	256	8,4
Всего				51,9	47,5	214,9	1499	16,5

Повар