



МЕНЮ

3 февраля 2025 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								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,5	2,2	0,1	31	0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	4,9	3,8	30,7	177	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/6	3,4	1,9	12,1	80	0
Итого			436	10,9	7,9	50	317	0
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	200	5	5,8	10,4	115	12,3
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	9,8	12,2	33,6	283	0,8
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			5,8	23	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,6	0,3	16,8	81	0
Итого			650	17,4	18,3	66,6	502	13,1
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	479	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	60	6,1	3,4	38,6	210	0,1
Итого			260	11,7	8,3	47,9	315	1,1
Ужин								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	5,4	6,1	21,2	162	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,1		6,4	26	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,1	0,2	14,1	67	0
Итого			450	7,6	6,3	41,7	255	0,5
Всего				48,6	41	226	1475	18,7

Повар Мороз