



МЕНЮ

3 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	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	21	17,1	28,6	356	0,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,1	32	0
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/6	3,9	2	15,5	96	0
Итого			436	25	19,1	52,2	484	0,3
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200/11	5,4	8	15,3	158	4,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,3	18,4	115	8,9
2008	286	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	70	11,2	12,9	4,5	179	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,8	0,4	18,1	87	0
Итого			661	22,1	24,6	63,1	566	14
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	200	4,4	3,9	7	88	1,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,1	11,6	55	0
Итого			230	6,2	4	18,6	143	1,1
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,5	5,1	26,5	171	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	10,6	77	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,9	0,2	19,4	91	0
Итого			450	10,3	7,8	56,5	339	1
Всего				63,6	55,5	190,4	1532	16,4

Повар