



МЕНЮ

3 декабря 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								
2012	413	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	5,5	7	22,4	175	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	10,6	77	0,5
2012		БАТОН С МАСЛОМ	30/7	2,4	6,1	15,1	125	0
Итого			437	10,8	15,6	48,1	377	1
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/11	5,4	6,8	11,3	132	12,6
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3	4,3	18,8	127	9
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР	70	11,1	12,1	4	169	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,7	0,4	17,2	83	0
Итого			661	22,2	23,6	58,1	538	22,3
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	89	0
Итого			225	6,3	5,7	28,6	194	1
Ужин								
2008	193	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	150	19,2	16,6	18,3	302	0,3
2008	411	ПОДЛИВА СЛАДКАЯ	50			11,5	46	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,6	0,2	17,3	82	0
Итого			450	21,9	16,8	54,2	459	0,3
Всего				61,2	61,7	189	1568	24,6

Повар А.И.И.