

МЕНЮ
7 августа 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	6,8	25,1	183	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,5	2,1	11,5	76	0,4
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/7/6	4,2	8	16	154	0
Итого			443	11,9	16,9	52,6	413	0,8
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200/11	5,5	8,1	16,2	163	4,9
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ	200	7,1	9,2	17,7	182	9,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,2	0,4	20,2	97	0
Итого			661	15,8	17,7	61,9	473	14
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	473	УГОЛОК С ПОВИДЛОМ	60	6	3,5	43,9	230	0,1
Итого			260	11,6	8,4	53,2	335	1,1
Ужин								
2008	38	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ	40	0,8	1	3	24	5,2
		ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	160	10,1	4,7	21	167	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,1	32	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,6	0,2	16,8	79	0
Итого			450	13,6	5,9	48,9	302	5,2
Всего				52,9	48,9	216,6	1523	21,1

Повар

