



МЕНЮ

8 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ 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	6,2	22,4	168	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	10,6	77	0,5
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/6	4	2	16,2	100	0
Итого			436	12,4	10,7	49,2	345	1
Обед								
2012	85	СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ	200/11	6,5	7,4	18,9	171	4,2
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3	3,5	18,8	120	9
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР	70	11,2	11,9	4,2	168	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,9	0,4	18,4	89	0
Итого			661	23,6	23,2	68,1	579	13,9
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	18,8	15,3	19,2	293	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	2,9	0,2	18,9	89	0
Итого			450	21,8	15,5	56,7	457	0,3
Всего				64,1	55,1	202,6	1575	16,2

Повар Лозич