



МЕНЮ

12 декабря 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								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,5	5,9	26,4	177	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/6	3,9	2	15,5	96	0
Итого			436	8,5	7,9	49	302	0,5
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200/11	5,2	6,7	15,5	145	4,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,1	18,3	122	8,9
2008	286	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	70	11	9,9	4,1	150	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,8	0,4	18,2	88	0
Итого			661	21,7	21,1	62,9	532	13,8
Полдник								
2008		СНЕЖОК	200	5,6	4,9	7,8	103	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,1	10,5	50	0
Итого			230	7,2	5	18,3	153	0
Ужин								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	0,5		1,1	7	0,7
2012	249	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	5,8	11,3	1,7	132	0,2
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	10,5	77	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,7	0,2	17,6	83	0
Итого			450	11,9	14	30,9	299	1,4
Всего				49,3	48	161,1	1286	15,7

Повар

Меш