



МЕНЮ

14 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,5	2,2	0,1	31	0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	5,1	3,9	32,8	187	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,5	35	0
2012		БАТОН С МАСЛОМ	30/7	2,8	6,3	17,1	136	0
Итого			437	10,5	12,4	58,5	389	0
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/11	5,4	7,5	11,5	139	13,2
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	10,6	13,5	33,9	300	1,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3	0,4	19,3	93	0
Итого			641	19	21,4	72,5	563	14,4
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ	200			13,3	53	0
2012	479	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	60	6,1	4,1	39,9	221	0,1
Итого			260	6,1	4,1	53,2	274	0,1
Ужин								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	5,5	6,3	21,4	165	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	12,2	83	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3	0,2	19,7	93	0
Итого			450	11,4	8,9	53,3	341	1
Всего				48	47	257,3	1653	19,5

Повар _____