



МЕНЮ

14 ноября 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								
			200	4,3	5,8	26,2	175	0,5
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	2,7	2,4	10,3	74	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	30/0/6	3,9	2	15,4	96	0
2012		БАТОН С СЫРОМ	436	10,9	10,2	51,9	345	1
Итого								
Обед								
			200/11	5,4	6,9	14,2	144	4,3
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	130	2,6	3,3	18,3	114	8,9
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	10,7	9,8	4,3	149	0,6
2008	286	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	200			6,8	27	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	50	2,8	0,4	17,8	86	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	661	21,5	20,4	61,4	520	13,8
Итого								
Полдник								
			200	5,6	4,8	7,7	102	0
2008		СНЕЖОК	30	1,3	0,1	8,8	42	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	230	6,9	4,9	16,5	144	0
Итого								
Ужин								
			50	0,7	1	4,1	28	1,9
2012	33	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	150	5,5	11,1	1,3	127	0,1
2012	249	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	0,1		7,1	29	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	50	2,8	0,2	18,7	88	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	450	9,1	12,3	31,2	272	2
Итого								
Всего				48,4	47,8	161	1281	16,8

Повар 