



МЕНЮ

15 июля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,5	2,3	0,1	31	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	5,5	5,5	27,8	182	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/7/6	4,5	7,9	19	165	0
Итого			443	12,6	15,7	54	407	0
Обед								
2008	94	СУП ПОЛЕВОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ СО СМЕТАНОЙ	200/11	5,6	10,7	10,1	163	5
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	11,2	9,6	11,3	179	38,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,6	0,5	22,9	110	0
Итого			661	20,4	20,8	51,1	479	43,2
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	462	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	6	6,4	34,5	218	0,1
Итого			260	11,6	11,3	43,8	323	1,1
Ужин								
2008	187	КАША ПШЁННАЯ	200	5,3	6,8	25,1	184	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,6	2,1	10,5	73	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,3	21,6	102	0
Итого			450	11,2	9,2	57,2	359	1
Всего				55,8	57	206,1	1568	45,3

Повар 