



МЕНЮ

19 августа 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины 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	4,9	4,6	30,7	184	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9	36	0
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/7/6	4,4	7,9	18,8	164	0
Итого			443	11,9	14,7	58,6	415	0
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		ЯБЛОКО	100	0,2	0,2	5,4	26	5,5
Итого			300	1,2	0,4	25,2	112	9,5
Обед								
2008	83	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/11	6,3	8,4	16,5	171	15
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,6	15,6	34,1	318	1,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,6	0,5	22,8	110	0
Итого			661	20,5	24,5	81,2	630	16,2
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	479	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	60	6,2	4,2	38,6	217	0,1
Итого			260	11,8	9,1	47,9	322	1,1
Ужин								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	5,5	6,2	22,4	168	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	12,1	83	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,4	0,3	22,2	105	0
Итого			450	11,8	8,9	56,7	356	1
Всего				57,2	57,6	269,6	1835	27,8

Повар Лариса