



МЕНЮ

20 июня 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 ПШЕННАЯ	200	5,3	6,8	25,2	184	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,6	2,2	10,1	71	0,5
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/7/6	3,5	7,8	12,7	135	0
Итого			443	11,4	16,8	48	390	1
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/11	5,9	9	14,7	168	14,4
2012	205	РИС ОТКИДНОЙ С МАСЛОМ	130	3,1	3,7	32,3	174	0
2012	310	ГУЛЯШ КУРИНЫЙ	70	7,6	12	2,2	147	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,6	0,5	23,1	111	0
Итого			661	20,2	25,2	81	635	15
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	200	5,6	5	9	113	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,1	11,9	56	0
Итого			230	7,4	5,1	20,9	169	1,4
Ужин								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,1	6,3	17,4	144	0,5
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,1	32	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3	0,2	19,8	94	0
Итого			450	7,2	6,5	45,3	270	0,5
Всего				46,2	53,6	195,2	1464	17,9

Повар Лагуна