



МЕНЮ

20 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								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,5	5,9	26,4	177	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	12	82	0,5
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/6	3,9	2	15,6	97	0
Итого			436	11,3	10,3	54	356	1
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	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И СМЕТАНОЙ	200/11	5,6	5,9	16,5	144	4,6
2008	309	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	200	9,2	8,3	10,8	156	12,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,9	0,4	18,4	88	0
Итого			661	17,7	14,6	52,5	415	17,4
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	473	УГОЛОК С ПОВИДЛОМ	60	6	3,5	45,7	237	0,1
Итого			260	11,6	8,4	55	342	1,1
Ужин								
2012	33	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	0,7	1	4,1	28	1,9
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ	150	8,1	9,1	1,1	119	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,5	0,2	16,4	77	0
Итого			450	11,4	10,3	28,7	253	2,1
Всего				53	43,8	210	1452	25,6

Повар Антон