



МЕНЮ

20 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	4,3	5,3	21,4	151	0,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,4	2	9,7	67	0,4
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/6	3,8	2	14,5	91	0
Итого			436	10,5	9,3	45,6	309	0,8
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	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/11	5,1	6,8	12,8	136	3,6
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	10	9,5	7,9	159	26,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
2008	К/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,8	0,4	17,8	86	0
Итого			661	17,9	16,7	45,3	408	30,5
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ	35	2,6	3,4	23	146	0
Итого			235	8,2	8,3	35,3	251	1
Ужин								
2008		ТОМАТЫ СОЛЁНЫЕ	40	0,4		1	6	4
		ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	160	10,1	3,9	21	160	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,5	0,2	16,3	77	0
Итого			450	13,1	4,1	45,4	272	4
Всего				50,7	38,6	191,4	1326	40,3

Повар