



МЕНЮ

21 августа 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	25,1	183	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,6	2,1	11,5	76	0,4
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/7/6	3,6	7,8	13,8	140	0
Итого			443	11,5	16,7	50,4	399	0,8
Обед								
2008	100	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/11	5,3	7,1	14,1	145	4,2
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,5	4,7	24,9	163	0
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	9,4	4,7	3	103	7,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,8	0,4	17,7	85	0
Итого			661	23	16,9	67,5	527	11,8
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	473	УГОЛОК С ПОВИДЛОМ	60	6	3,5	43,5	229	0,1
Итого			260	11,6	8,4	52,8	334	1,1
Ужин								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	1	2,7	23	6,3
2012	249	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	5,7	11,3	1,6	131	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9	36	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,5	0,2	16,5	78	0
Итого			450	8,9	12,5	29,8	268	6,5
Всего				55	54,5	200,5	1528	20,2

Повар _____

Лагу