



МЕНЮ

21 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ 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	5,2	5,9	25	174	0,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,5	2,1	9,9	69	0,4
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/6	4	2	15,7	97	0
Итого			436	11,7	10	50,6	340	0,8
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	200/11	5,8	6,8	13,4	142	-13,7
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	3,8	30,7	177	0
2012	310	ГУЛЯШ КУРИНЫЙ	70	7,6	9,1	2,7	124	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,9	0,4	18,5	89	0
Итого			661	21,2	20,1	72,1	559	14,5
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	200	5,6	5	8,9	112	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,1	12,1	57	0
Итого			230	7,4	5,1	21	169	1,4
Ужин								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	0,5		1,1	7	0,7
2012	249	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	5,8	11,4	1,8	133	0,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,1	0,2	20,2	95	0
Итого			450	9,5	11,6	30,2	264	0,9
Всего				49,8	46,8	173,9	1332	17,6

Повар Лагун