



МЕНЮ

23 сентября 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								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,5	2,2	0,1	31	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	5,5	5,5	26,8	179	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/7/6	4	7,8	15,8	149	0
Итого			443	12,1	15,5	49,8	388	0
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83	1,6
Итого			200	1	0,2	19,6	83	1,6
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	200/11	5,9	6,9	14,8	150	14,4
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,5	15,6	33,6	316	0,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,8	0,4	18,1	87	0
Итого			661	19,2	22,9	73,3	580	15,3
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	462	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	5,9	4,5	34,5	200	0,1
Итого			260	11,5	9,4	43,8	305	1,1
Ужин								
2008	187	КАША ПШЁННАЯ	200	5,5	6,2	25,5	180	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,3	11,9	81	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,7	0,2	17,9	84	0
Итого			450	11	8,7	55,3	345	1
Всего				54,8	56,7	241,8	1701	19

Повар Лагуна