



МЕНЮ

24 января 2025 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	5,3	6,2	26,4	184	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,1		6,4	26	0
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/6	3,3	1,9	11,7	78	0
Итого			436	8,7	8,1	44,5	288	0,6
Обед								
2008	99	СУП С ГОРОХОМ И КУРИЦЕЙ	200	6,9	6	14	138	4,2
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	9,3	8,9	8,1	152	27,6
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			650	19	15,3	47	404	31,8
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	479	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	60	6,1	3,4	38,6	210	0,1
Итого			260	11,7	8,3	47,9	315	1,1
Ужин								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	0,6		1,2	7	0,7
2012	249	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	6	11,6	2,1	137	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,4	0,2	16	76	0
Итого			450	9,1	11,8	26,4	249	0,9
Всего				48,5	43,5	165,8	1256	34,4

Повар Ладыж