

МЕНЮ
29 августа 2024 г.**Сад 12 часов**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
			200	5,6	7,1	25,6	189	0,5
2008	189	КАША ПШЕННАЯ	200	2,9	2,5	10,5	77	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,3	7,9	18	160	0
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/7/6			54,1	426	1
Итого			443	12,8	17,5	54,1	426	1
II Завтрак								
			100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
			200/11	7,1	8,2	14	162	4,1
2008	99	СУП С ГОРОХОМ И КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/11	7,1	8,2	14	162	4,1
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	3,8	30,7	177	0
2012	310	ГУЛЯШ КУРИНЫЙ	70	7,6	10,1	2,4	131	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			661	22,9	22,5	76,1	603	4,8
Полдник								
			30	2	0,2	13,4	63	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,2	13,4	63	0
2008		СНЕЖОК	200	6	5,2	8,3	110	0
Итого			230	8	5,4	21,7	173	0
Ужин								
			180/20	22,4	19,3	27,4	377	0,3
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	22,4	19,3	27,4	377	0,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,1	32	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,4	0,3	22,3	105	0
Итого			450	25,9	19,6	57,8	514	0,3
Всего				70	65,4	219,5	1763	16,1

Повар

