



МЕНЮ

22 июля 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								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,5	2,3	0,1	31	0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	4,9	4,6	30,7	184	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9	36	0
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/7/6	4,3	7,9	18,2	161	0
Итого			443	11,8	14,8	58	412	0
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ	200	5,5	6,9	14,3	142	14,3
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,6	15,6	34	318	1,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,5	0,5	22,6	109	0
Итого			650	19,6	23	78,7	600	15,5
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	6	4,3	34,5	199	0,1
Итого			260	11,6	9,2	43,8	304	1,1
Ужин								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	5,5	6,2	21,3	164	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	12	82	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,3	21,4	101	0
Итого			450	11,7	8,9	54,7	347	1
Всего				54,7	55,9	235,2	1663	17,6

Повар _____

а.с.м.ф.