

МЕНЮ
9 октября 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								
2004	93	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	6,07	6,76	22,90	177,50	0,68
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,86	2,75	11,76	83,98	0,16
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00
2016	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
Итого			400	11,63	13,86	52,26	381,77	0,84
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,95	43,20	2,01
Итого			100	0,50	0,10	9,95	43,20	2,01
Обед								
2016	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	3,55	4,87	54,61	2,28
2016	87/123	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПТИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ	166/14	8,70	6,22	26,82	198,42	3,46
2016	299	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11,25	12,54	10,33	198,92	0,26
2016	219	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ*	130	4,88	4,04	31,15	180,67	0,00
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,57	1,13	2,36	25,41	0,55
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			690	28,88	27,83	99,27	766,70	6,55
Полдник								
2021	531/567	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	7,17	3,53	20,94	144,76	0,04
2021	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,81	1,46	13,68	75,45	0,33
Итого			250	8,98	4,99	34,62	220,21	0,37
Ужин								
2016	95	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	220	8,03	2,94	14,42	116,73	5,49
2021	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	1,63	1,32	7,58	49,10	0,30
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			450	11,95	4,45	37,05	236,88	5,79
Всего				61,94	51,23	233,15	1 648,76	15,56