

МЕНЮ

10 октября 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								
2021	268	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,15	17,37	3,06	217,39	0,27
2006	244	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)	60	1,80	0,12	3,78	23,28	2,40
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ **	180	0,10	0,00	7,94	32,16	0,02
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
Итого			400	16,27	17,67	29,38	341,75	2,69
II Завтрак								
2021	496	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	0,33	0,14	9,53	46,90	40,00
Итого			100	0,33	0,14	9,53	46,90	40,00
Обед								
2016	55	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,11	2,98	6,15	57,03	2,80
2004	42	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	166/14	4,94	6,80	12,89	135,11	7,51
2021	303	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	2,25	4,59	2,20	59,23	0,11
2016	339	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	4,55	18,53	126,24	8,99
2016	366	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,29	1,15	1,72	18,47	0,42
2021	486	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	11,16	47,37	1,44
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			690	14,10	20,56	69,61	525,03	21,27
Полдник								
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ	35	2,59	3,29	25,59	142,45	0,00
2016	420	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	215	7,31	5,38	11,83	131,15	1,51
Итого			250	9,90	8,67	37,42	273,60	1,51
Ужин								
2016	89/129	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ*	198/22	6,86	6,62	15,79	150,60	8,06
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	7,02	28,54	0,02
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			450	9,27	6,81	37,86	250,19	8,08
Всего				49,87	53,85	183,80	1 437,47	73,55