

МЕНЮ

02 декабря 2024г.

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	189	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,4	4,3	16,8	180	0,53
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,6	3,7	10,8	95	0,1
2008	377	ПРЯНИК	30	3,9	4	24,4	85	0
Итого			430	10,9	12,0	52,0	360,5	0,63
II Завтрак								
2008	386	ФРУКТ	100	2,7	3	13	90	4
Итого			100	2,7	3	13	90	4
Обед								
2008	20	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,1	3,8	3,5	87,3	3,2
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ	200	3,0	4,2	20,9	128,1	8,5
2012	279	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С РИСОМ	150	12	12,5	22,8	247	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ЧЕРНОСЛИВОМ	180	0,6	0,1	22,5	71,1	0,37
2008	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			640	18,9	21,0	90,9	635,6	12,07
Полдник								
2012	399	СОК	200	1	1,9	18,2	122	0
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	7,4	7	21,1	147	0,1
Итого			250	8,4	8,9	39,3	269	0,1
Ужин								
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	210	7,8	14,4	25,4	282,2	23,75
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	2,0	0,3	15,6	52,6	1,38
2008	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	115	0
Итого			460	13,5	15,0	65,2	449,9	25,13
Всего				54,4	59,9	260,3	1805,0	41,93