

МЕНЮ

5 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,5	4,7	21,0	110,3	0,4
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,5	1,1	18,2	107	0,50
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	2,3	6,5	12,6	143	0
Итого			450	11,3	12,3	51,8	360	0,89
II Завтрак								
2012	399	СОК	100	2,7	3	13	90	8,8
Итого			100	2,7	3	13	90	8,8
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,4	3,7	2,1	44	6,62
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	4,6	4,4	14,4	118	6,3
2012	307	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	75	8,6	7,3	13,6	179	0,43
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,5	5,6	11,4	113	29,51
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ЧЕРНОСЛИВОМ	180	0,6	0,1	18,2	77	0,2
2008	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,9	0,4	21,2	101	0
Итого			695	19,6	21,5	80,9	632	43,06
Полдник								
2012	401	НАПИТОК МОЛОКОСОДЕРЖАЩИЙ	190	5,1	4,6	20,3	144	0
2008	530	ПЕЧЕНЬЕ	13	2,5	3,8	28,9	155	0
Итого			203	7,6	8,4	49,2	299	0
Ужин								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	200	17,2	12,2	19,5	265	0,6
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,8	1,8	5	38	0,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200			11,5	46	0
2008	386	ФРУКТ	51	0,2	0,2	4,9	23	2
Итого			501	18,2	14,2	40,9	372	2,7
Всего				57,5	61,3	258,3	1800,2	50,36