

МЕНЮ

10 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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 4,6 | 6,7 | 27 | 142 | 0,5 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 1,9 | 1,1 | 15,1 | 55 | 0,5 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 50 | 4,3 | 4,3 | 10,2 | 144 | 0,08 |
| Итого | | | 450 | 10,8 | 12,1 | 52,3 | 341 | 1,08 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 386 | ФРУКТ | 100 | 2,7 | 3 | 13 | 90 | 1,8 |
| Итого | | | 100 | 2,7 | 3 | 13 | 90 | 1,8 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 121 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 60 | 1,3 | 0,1 | 2,2 | 15 | 5,94 |
| 2008 | 111 | СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200 | 3,7 | 6,9 | 14,3 | 141 | 5,99 |
| 2008 | 256 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 80 | 10 | 10,6 | 5,9 | 173,3 | 14,45 |
| 2012 | 204 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 150 | 3,1 | 5,8 | 29,1 | 151 | 0 |
| 2008 | 396 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНА | 180 | 0,2 | 0,1 | 24,6 | 80,6 | 7,9 |
| 2008 | 123 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |
| Итого | | | 720 | 21,6 | 23,9 | 97,3 | 662,4 | 34,28 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 460 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 50 | 3,5 | 4 | 20,8 | 126,5 | 0 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО - ЯГОДНЫЙ | 200 | 1,2 | 3,2 | 18,2 | 136 | 0 |
| Итого | | | 250 | 4,7 | 7,2 | 39 | 262,7 | 0 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 338 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 170 | 1 | 4,7 | 14,2 | 183,2 | 14,71 |
| 2012 | 242 | РЫБА ОТВАРНАЯ | 80 | 14,4 | 13,6 | 7,5 | 99,5 | 1,11 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 22,3 | 63 | 0 |
| 2008 | 122 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 19,5 | 96 | 0 |
| Итого | | | 490 | 18,7 | 18,6 | 63,5 | 442,5 | 15,82 |
| Всего | | | | 58,5 | 64,8 | 265,1 | 1799,0 | 52,98 |