

МЕНЮ

12 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА « ДРУЖБА»	200	5,0	6,0	27,0	105,7	0,62
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,6	1	14,8	119,2	0,05
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	4,3	5	10,2	136,5	0,06
Итого			450	10,9	12,0	52,0	361,4	0,73
II Завтрак								
2012	399	СОК	100	2,7	3	13	90	0,8
Итого			100	2,7	3	13	90	0,8
Обед								
2012	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	2,4	5,1	39,2	05,28
2012	145	СВЕКОЛЬНИК	200	2,8	4,6	16,1	157,3	5,6
2012	311	СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ	120	11,7	13,6	32,6	279,3	0,54
2012	377	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	180	0,6	0,0	16,0	52,3	22,77
2008	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			610	18,9	21,0	91,0	630,1	28,91
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6,0	6,3	8,0	137,6	0
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	2,1	2,7	31,0	132,2	2,4
Итого			250	8,1	9,0	39,0	269,8	2,4
Ужин								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	10,4	12	20,2	225,0	0,2
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	2,2	2	12,1	59,6	0,2
2008	403	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОКА	180	0,2	0,1	17,5	90,1	0,67
2008	386	ФРУКТ	100	0,9	0,9	15,0	75,4	11,25
Итого			480	13,7	15,0	64,8	450,1	25,07
Всего				54,3	60,0	259,4	1801,3	57,73