

МЕНЮ

16 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	0,53
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,6	3,7	10,8	95,2	0,1
2008	377	ПРЯНИК	30	3,9	4	24,4	85,3	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	8,80
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ	200	3,0	4,2	20,9	128,1	9,96
2012	279	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С РИСОМ	150	12,0	12,5	22,8	247,2	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ЧЕРНОСЛИВОМ	180	0,5	0,1	22,5	71,1	0,33
2008	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00
Итого			640	18,9	21,0	90,9	635,6	18,82
Полдник								
2012	399	СОК	200	1,0	1,9	18,2	121,8	0
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	7,4	7,0	21,1	147,2	0,1
Итого			250	8,4	8,9	39,3	269	0,1
Ужин								
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	210	7,8	14,4	25,3	282,2	25,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	2,0	0,3	15,6	52,5	1,38
2008	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00
Итого			460	13,5	15,0	65,2	449,9	26,38
Всего				54,4	59,9	260,3	1805,0	49,92