

МЕНЮ

18 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,1	3,1	33,2	137,6	0,47
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,6	1	5,6	103,3	0,04
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,2	7,9	13,3	135,8	0
Итого			450	10,9	12,0	52,0	376,6	0,44
II Завтрак								
2008	386	ФРУКТ	100	2,5	3,1	13,0	90,0	4,0
Итого			100	2,5	3,1	13,0	90,0	4,0
Обед								
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,6	3,2	1,2	64,6	11,86
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	200	2,0	2,3	8,9	105,3	3,80
2008	259	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	80	11,1	13,0	4,1	170,3	1,45
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	1,3	1,9	29,5	143,2	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	27,3	63,3	2,00
2008	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00
Итого			720	18,9	20,9	92,1	648,7	19,11
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	5,6	5,1	33,2	133,7	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО - ЯГОДНЫЙ	200	2,6	3,9	5,3	134	0,00
Итого			250	8,2	9,0	38,5	267,6	0,00
Ужин								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	200	4,1	8,1	8,2	197,8	6,50
2008	213	1/2 ЯЙЦА	20	4,5	4,3	0,1	32	0
2012	377	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	2	2,2	37,2	8,27	20,51
2008	112	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	96	0
Итого			460	13,7	14,8	64,6	412,7	27,01
Всего				54,2	59,9	261,3	1795,6	50,63