

МЕНЮ

20 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	5,3	5,3	2,7	27,3	108,6
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,5	0,5	5,1	44,2	0,13
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,9	1,2	9,5	71,2	0,05
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,2	4,2	9,8	141,2	0
Итого			440	10,0	11,2	51,7	365	0,50
II Завтрак								
2008	386	ФРУКТ	100	2,7	3,0	13,0	90,0	10,0
Итого			100	2,7	3,0	13,0	90,0	10,0
Обед								
2008	121	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	1	2,5	12	6
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2,3	4,6	8,9	115	9,6
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	80	10,2	11,4	15,9	229,6	0,3
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,3	3,6	25,6	135,1	10,35
2008	394	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И	200	0,	0,2	17,1	61,3	2,3
2008	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			720	18,9	21,1	91,1	655,1	28,55
Полдник								
2008	602	ВФЛИ	40	1,1	3,3	30,2	159	0
2012	401	ПРОСТОКВАША	210	7,0	5,7	8,8	117,2	0,7
Итого			250	8,1	9,0	39,0	276,0	0,7
Ужин								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	1,3	0,1	6,8	46,6	0
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	9,1	14,6	27,5	245,1	0,03
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	12	66	8,24
2008	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	54	0
Итого			450	13,6	14,9	66,4	412,0	8,27
Всего				53,3	59,2	261,3	1798,4	38,1