

МЕНЮ

23 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								
2008	189	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,1	6,1	20,4	171	0,53
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,2	2,1	8,1	91	0,06
2008	530	ПЕЧЕНЬЕ	40	2,5	3,8	23,5	108	0
Итого			440	10,8	12	52	370	0,59
II Завтрак								
2008	386	ФРУКТ	100	2,7	3,0	13,0	90,0	1,9
Итого			100	2,7	3,0	13,0	90,0	1,9
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	2,3	5,9	12,3	43,2	1,90
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	2,7	6,5	19	141	6,41
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	10,0	8,4	13,3	236,3	0,71
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	28,3	77,7	0
2008	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,1	92	0
Итого			685	18,6	21,3	92,0	590,1	9,02
Полдник								
2008	377	ПРЯНИКИ	30	7	7	23,5	146	0
2012	399	СОК	220	1,2	2,1	15,5	117	1,68
Итого			250	8,2	9,1	39	263	1,68
Ужин								
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	8,1	9,6	2,2	138,1	0,44
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,1	4,6	17,5	163	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,4	0,4	23,6	91	40
2008	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,4	21,8	95	0
Итого			470	13,5	14,9	65,0	486,8	40
Всего				53,8	60,4	261,3	1800,5	52,77