

МЕНЮ

12 марта 2024 г.

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	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,13	6,54	21,34	161,21	0,39
к/к	к/к	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	179	3,95	3,35	13,50	100,83	0,68
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	36/9/6	3,94	9,84	18,39	178,37	0,02
Итого			380	12,02	19,73	53,23	440,41	1,09
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	53	0,96	1,13	5,46	36,27	3,93
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,62	5,92	21,89	164,31	5,01
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ПОРЦИОННЫЕ	223	16,10	13,98	22,21	280,94	32,81
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,40	37,57	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,28	0,44	21,03	101,16	0,00
Итого			726	23,96	21,47	79,99	620,25	41,75
Полдник								
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	24	1,76	2,30	17,48	98,00	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	175	4,93	4,25	8,16	91,72	0,91
Итого			199	6,69	6,55	25,64	189,72	0,91
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ ПАРОВОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	179	7,43	10,36	3,24	136,22	0,57
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	233	0,11	0,00	6,02	24,51	0,02
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,89	0,23	18,98	89,57	0,00
Итого			450	10,43	10,59	28,24	250,30	0,59
Всего				53,10	58,34	187,10	1 500,68	44,34

Отвественный за питание _____

Седова Кристина Илларионовна