

МЕНЮ

13 марта 2024 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,11	7,18	24,51	182,91	0,46
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	32/6/6	3,76	7,41	16,59	148,59	0,02
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,63	11,96	84,86	0,56
Итого			444	12,03	17,22	53,06	416,36	1,04
II Завтрак								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	124	0,62	0,00	15,69	67,94	4,94
Итого			124	0,62	0,00	15,69	67,94	4,94
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	16	0,13	0,02	0,27	2,08	0,80
2012	77	СУП С ЯЙЦОМ И ГРЕНКАМИ	200	9,39	10,95	13,15	197,67	6,36
2012	305	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	72	9,82	13,25	2,86	169,81	0,78
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	111	4,30	5,30	27,40	174,67	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	8,37	33,47	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,83	0,38	18,14	87,29	0,00
Итого			642	26,47	29,90	70,19	664,99	7,94
Полдник								
2012	460	БУЛОЧКА "ЗАВИТОК"	52	4,29	4,23	24,85	154,89	0,10
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	165	4,64	4,00	7,67	86,30	0,86
Итого			217	8,93	8,23	32,52	241,19	0,96
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	168	21,83	12,41	25,11	302,43	2,34
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	216	0,11	0,00	6,58	26,77	0,02
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,54	0,21	16,71	78,85	0,00
Итого			417	24,48	12,62	48,40	408,05	2,36
Всего				72,53	67,97	219,86	1 798,53	17,24

Отвественный за питание _____

Седова Кристина Илларионовна