

Согласовано



МЕНЮ

24 апреля 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170	5,1	5,7	23,5	167	0,4
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/7	2,3	6,7	15,5	131	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,9	2,4	12,5	84	0,5
Итого			407	10,3	14,8	51,5	382	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	30	0,3		0,7	4	1,2
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	4,4	6,3	7,7	110	9,7
2012	134	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ	130	2,1	2,3	12,2	78	5,8
2008	283	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/30	9,9	11,2	10,2	185	1,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008	402	КОМПОТ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			6,2	25	20
Итого			670	20	20,2	58,2	504	38,1
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209	0
2008	435	КЕФИР	186	5,4	4,7	7,5	99	1,3
Итого			236	9,2	9,6	44,7	308	1,3
Ужин								
2008	134	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	130	2,9	6,9	20,6	160	9,2
2012	258	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ	70	8,5	2,5	5,5	78	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,7	31	0
Итого			420	14,6	9,6	53,9	364	9,8
Всего				54,6	54,3	218,4	1601	52,1