



МЕНЮ

24 января 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								
		КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,9	6,6	23,5	175	0,5
2008	189		200	2,9	2,4	15,7	96	0,51
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	60	7,7	14,9	12,7	224	0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	460	15,5	23,9	51,9	495	1,01
Итого								
II Завтрак								
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	60
Итого			100	0,9	0,2	8,1	43	60
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	2,9	4,5	48	1,6
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,1	3,6	14,9	113	4,8
2012	316	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,7	4,8	38,4	211	0
2008	259	ГУЛЯШ	70/60	18,8	19,1	3,7	262	1,2
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,5	0,3	27,3	116	4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			810	33,7	31,2	121,6	906	11,6
Полдник								
2008	481	КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	80	7,7	14,7	42,7	334	0
2008	435	РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	1
Итого			280	13,7	16,7	51,1	414	1
Ужин								
2012	447	БЛИНЧИКИ	100	4,9	8,6	27,9	209	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	16,2	65	0
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	60	1,2	2,9	7,9	62	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			395	7,8	11,7	62	383	0,2
Всего				71,6	83,7	294,7	2241	73,81