



МЕНЮ

30 января 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
			200	4,3	7,8	23,1	180	0,5
2008	189	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	2,9	2,5	24,8	134	1
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	50	2,4	6,1	26,4	168	6
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	450	9,6	16,4	74,3	482	7,5
Итого								
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,6	2,9	5,4	51	1,4
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,5	15,2	119	3,7
2012	277	ГУЛЯШ	60/60	9,1	9,2	2,1	127	0,4
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3	4,8	13,7	110	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			780	23	22	100,9	694	5,5
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	2
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,5	0,8	41,9	196	0
Итого			270	5,6	0,9	69,8	309	2
Ужин								
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	4,2	17,1	117	8,3
2008		БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	14,5	12,6	0,1	170	0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2		25,7	105	13
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			410	18,7	16,9	52,9	439	21,3
Всего				57,3	56,6	307,7	1971	46,3