

Согласовано



МЕНЮ

3 июня 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								
2012	416	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	170	5,4	6	23,2	169	0,6
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/9	2,3	8,3	15,5	146	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,5	30	0
Итого			409	7,8	14,3	46,2	345	0,6
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								
2008		ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	55	0,4	3,4	1,3	37	5,3
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ КУРЫ	180	4,4	6,6	8,4	111	6,6
2008	181	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	130	6,2	4,4	27,9	176	0
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	11,3	13,6	6	192	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008	402	КОМПОТ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,2	25	20
Итого			695	25,6	28,4	71	643	32,4
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5	9,6	108	2,6
Итого			250	9,6	9,9	46,8	317	2,6
Ужин								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	160	16,2	8,5	4,7	158	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,1	2,6	11	81	0,5
Итого			400	22,4	11,3	35,8	334	0,9
Всего				65,9	64	209,9	1682	38,5