

Согласовано



МЕНЮ
5 ноября 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	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	170	4,15	5,01	22,44	152,11	0,51
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/10	4,58	3,83	15,42	115,12	0,07
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,92	2,42	11,44	79,82	0,52
Итого			410	11,65	11,26	49,30	347,05	1,10
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Итого			100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	50	1,67	3,09	5,28	56,40	1,86
2008	95	СУП ОВОЩНОЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	180	4,41	6,62	8,37	111,10	6,51
2008	181	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	130	6,20	4,40	28,01	176,21	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	5,06	8,15	3,26	107,09	1,41
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008	402	КОМПОТ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,17	24,66	20,00
Итого			660	20,65	22,70	72,29	577,44	29,78
Полдник								
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
2008	435	КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
Итого			200	6,72	6,46	22,08	178,80	1,26
Ужин								
2012	211	ЛАПШЕВНИК	160/10	18,24	12,52	24,95	289,15	0,41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	7,66	31,03	0,02
Итого			400	22,16	12,83	57,70	438,59	0,43
Всего				61,67	53,35	211,17	1 583,59	33,37