

Согласовано



МЕНЮ
12 сентября 2024
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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	170	5,8	6,5	22,2	171	0,6
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/10	4,6	3,8	15,4	115	0,1
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,9	2,4	12,6	84	0,5
Итого			410	13,3	12,7	50,2	370	1,2
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								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,5	1,5	1,8	23	1,8
2012	57	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	4,7	6	9,8	117	8,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,4	4,5	15,7	113	7,4
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/30	12,2	8,2	3,2	156	9,2
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			690	23,1	20,6	57,9	536	46,7
Полдник								
к/к	к/к	ПАНЖАКАЙ	70	6,9	5,6	31,8	205	1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5	9,6	108	2,6
Итого			270	12,7	10,6	41,4	313	3,6
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ТВОРОЖНО-МАННЫЙ С МАРМЕЛАДОМ	160	21,9	16,5	22	333	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,5	30	0
Итого			400	25,1	16,7	49,6	458	0,2
Всего				74,7	60,7	209,2	1720	53,7