

Согласовано



МЕНЮ

14 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								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	170	4,9	5,3	25,1	168	0,4
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/9	2,3	8,3	15,5	146	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,6	2,1	11,3	76	0,5
Итого			409	9,8	15,7	51,9	390	0,9
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	65	0,6	3,6	2,3	45	4,2
2012	58	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	4,8	8	10,6	139	5,7
2008	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	130	4,4	4,6	26,6	167	2,2
2008	287	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ И ПЕЧЕНИ С РИСОМ	80/30	10,1	6	11,3	147	5
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			715	23,2	22,6	78,2	625	37,1
Полдник								
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209	0
2008	435	КЕФИР	207	6	5,2	8,3	110	1,4
Итого			257	9,8	10,1	45,5	319	1,4
Ужин								
2012	216	ОМЛЕТ С СЫРОМ	85/10	9,6	12	1,4	153	0,1
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			335	15,8	14,8	32,5	329	0,6
Всего				59,1	63,3	217,9	1705	40,8