

Согласовано



МЕНЮ
16 июля 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	4,1	5	22,6	152	0,5
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	11,5	80	0,5
Итого			410	11,6	11,2	49,5	347	1,1
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								
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	45	0,7	3,9	2,3	47	8
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	7	8,4	13,7	160	4,7
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР	200	9,4	10,4	13,1	187	30,4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008	402	КОМПОТ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			6,1	25	20
Итого			655	20,4	23,1	56,4	521	63,1
Полдник								
2012	449	ОЛАДЬИ	65	5,5	7,9	34,2	230	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	10,5	76	0,5
Итого			265	8,4	10,3	44,7	306	0,5
Ужин								
2012	211	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ	180/12	13,6	10,1	24,7	247	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,6	35	0
Итого			432	16,8	10,3	53,4	377	0,3
Всего				57,7	55	213,8	1593	65,8