

Согласовано



МЕНЮ

18 октября 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	25,2	169	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	52	391	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	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 ГОВЯДИНЫ И ПЕЧЕНИ С РИСОМ	80/30	10,1	5,6	11,3	143	4,9
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			650	22,6	18,6	75,9	576	32,8
Полдник								
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209	0
2008	435	КЕФИР	186	5,4	4,7	7,5	99	1,3
Итого			236	9,2	9,6	44,7	308	1,3
Ужин								
2012	216	ОМЛЕТ С СЫРОМ	85/10	7,3	10,1	0,8	124	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,1	2,6	11	81	0,5
Итого			345	14,2	13	36,9	323	0,5
Всего				56,3	57	219,3	1640	36,3