

Согласовано



МЕНЮ
21 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 ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	170	4,9	4,7	25,2	164	0,4
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/9	2,3	8,3	15,5	146	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,9	2,4	12,6	84	0,5
Итого			409	10,1	15,4	53,3	394	0,9
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								
2008	92	СУП С КЛЕЦКАМИ И КУРОЙ	180/20	5,3	7	13,5	141	4,5
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	1,6	31,1	158	0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	5,2	8,1	3,3	108	1,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008	402	КОМПОТ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,2	25	20
Итого			650	18,7	17,1	75,3	534	25,9
Полдник								
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	200			19,3	77	0
Итого			230	0,8	1	42,5	183	0
Ужин								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ДО 01.03./ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ С 01.03.	60	0,7	2,9	5,1	50	7
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,4	10,2	1,5	130	0,1
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			385	12,3	13,3	34,2	305	7,1
Всего				42,4	46,9	215,4	1459	35,9