

Согласовано



МЕНЮ

28 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	25,2	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	75	0,5
Итого			409	9,8	15,7	52	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	58	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	4,8	8,1	10,6	139	5,7
2008	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	130	4,4	4,6	26,6	166	2,2
2008	287	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ И ПЕЧЕНИ С РИСОМ	80/30	10,1	6	11,3	146	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			650	22,6	19,1	75,9	578	32,9
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								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	64	0,5	0,1	1,6	9	6,4
2012	216	ОМЛЕТ С СЫРОМ	85/10	9,6	12	1,4	152	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			399	16,3	14,9	34,1	337	7
Всего				59	59,9	217,3	1666	43