

МЕНЮ

10 апреля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	11,40	15,39	4,19	202,07	0,45
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	175	0,11	0,00	11,60	46,80	0,02
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/6	2,71	5,19	16,51	123,78	0,00
Итого			371	14,22	20,58	32,30	372,65	0,47
II Завтрак								
2008		СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	135	0,54	0,54	13,20	63,29	13,47
Итого			135	0,54	0,54	13,20	63,29	13,47
Обед								
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ	200	10,62	8,15	18,43	189,70	4,10
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРОЙ, В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	10,82	12,08	18,50	231,09	17,57
2008	394	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,06	0,01	11,59	47,86	1,13
к/к	к/к	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00
Итого			620	25,47	20,77	73,95	591,03	22,80
Полдник								
2008	311	ГРЕЧА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРОЙ	180	14,62	20,65	21,84	331,93	1,43
к/к	к/к	ХЛЕБ ФОРМОВОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	175	0,11	0,00	11,60	46,80	0,02
Итого			415	18,70	21,18	58,87	501,11	1,45
Всего				58,93	63,07	178,32	1 528,08	38,19

_____ Мамонтова О.Ю.