

МЕНЮ

16 января 2025 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	184	КАША МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	200	6,59	9,75	30,34	236,37	0,68
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	12,65	50,96	0,02
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	2,78	6,82	16,89	140,37	0,00
Итого			428	9,47	16,57	59,88	427,70	0,70
II Завтрак								
2008	439	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	145	0,58	0,58	14,23	68,23	14,52
Итого			145	0,58	0,58	14,23	68,23	14,52
Обед								
2008	76	БОРЩ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,48	10,15	10,13	159,32	6,30
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	11,04	6,56	4,42	121,19	0,63
2008	124	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	4,01	5,35	21,54	150,96	9,78
2008	41	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"	55	0,88	2,13	4,74	42,11	7,91
2008	438	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,40	0,16	18,13	83,21	48,56
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00
Итого			675	25,78	24,88	84,39	679,17	73,18
Полдник								
к/к	к/к	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ	180	6,60	8,41	32,94	234,67	0,68
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,00	12,17	49,40	0,04
2008	73	ГРЕНКИ	6	0,45	0,06	2,72	13,18	0,00
Итого			366	7,24	8,47	47,83	297,25	0,72
Всего				43,07	50,50	206,33	1 472,35	89,12

Мамонтова О.Ю.