

МЕНЮ

23 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	112	МОЛОЧНАЯ ВЕРМИШЕЛЬ	200	5,72	6,96	28,98	202,24	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 И СЫРОМ	40/8/8	4,71	9,14	17,59	172,12	0,05
Итого			436	10,53	16,10	59,22	425,32	0,75
II Завтрак								
2008		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	99	СУП ОВОЩНОЙ С КУРОЙ	200	6,24	7,38	11,63	138,12	6,21
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	10,41	25,24	7,24	297,94	0,55
2008	181	ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	110	4,42	4,58	20,01	138,87	0,00
2008	438	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,14	0,10	14,72	61,77	1,84
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00
Итого			620	25,18	37,83	79,03	759,08	8,60
Полдник								
2008	444	БЛИНЫ С ВАРЕНЬЕМ	150/24	6,21	13,15	54,09	357,33	0,83
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	12,65	50,96	0,02
Итого			354	6,31	13,15	66,74	408,29	0,85
Всего				42,60	67,66	219,22	1 660,92	24,72

_____ Мамонтова О.Ю.