

МЕНЮ

23 апреля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ	200	6,85	6,11	37,58	233,49	0,63
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	175	0,00	0,00	11,39	45,53	0,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ЯЙЦОМ	40/6	5,39	7,57	16,95	157,64	0,00
Итого			421	12,24	13,68	65,92	436,66	0,63
II Завтрак								
2008		СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	143	0,57	0,57	14,00	67,15	14,29
Итого			143	0,57	0,57	14,00	67,15	14,29
Обед								
2008	99	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРОЙ	200	6,38	7,87	8,55	131,10	8,03
2016		СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	12,17	8,38	1,98	132,45	0,34
2008	124	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	4,34	3,96	23,49	147,74	10,68
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,38	0,16	19,24	80,18	1,41
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00
Итого			630	27,24	20,90	78,69	613,85	20,46
Полдник								
2008	265	ПЛОВ С КУРОЙ	180	10,20	14,72	28,15	286,44	1,64
2008		БАТОН	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	175	0,00	0,00	11,39	45,53	0,00
Итого			385	12,60	15,02	54,27	403,37	1,64
Всего				52,65	50,17	212,88	1 521,03	37,02

Мамонтова О.Ю.