

МЕНЮ
23 января 2024 г.**Сад 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, С
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,1	5	25,6	164	0,4
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	0,7	5	5,1	69	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170/15	0,2	0,1	14,6	59	0
Итого			400	5	10,1	45,3	292	0,4
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,3	0,3	6,3	30	6,4
Итого			100	0,3	0,3	6,3	30	6,4
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,6	6,3	3,5	74	6,3
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,6	3,2	13,4	102	4,3
2008	292	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	85	15,8	13,3	2,9	195	0,3
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,5	2,8	17,4	106	8,5
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	6	0,8	0,3	5,2	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,4	0,2	8,8	42	0
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	170	0,1		19,6	79	0
Итого			600	25,8	26,1	70,8	625	19,4
Полдник								
2008	427	ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ	100	2,3	4,8	12,3	102	1,1
2008		ЙОГУРТ	150	6,5	4,2	11	113	0,8
Итого			250	8,8	9	23,3	215	1,9
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	220	15	14,9	13,9	253	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,7	0,1	11,3	53	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,8	12,5	89	0,5
Итого			450	20,1	17,8	37,7	395	0,7
Всего				60	63,3	183,4	1557	28,8