

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

Сборник рецептур	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	200	5,3	7	21,9	173	0,7
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35	3,8	15,7	10,7	201	0,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/15/	0,2	0,1	12,6	52	2,5
Итого			400	9,3	22,8	45,2	426	3,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	0,8
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,5	2	2,1	29	7,8
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	2,6	1,8	18,4	99	3,9
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	57	11,7	12,7	7,2	190	9,2
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3,2	3,5	20,8	128	0
	ТК №003	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,9	0,1	5,6	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,4	0,2	8,7	42	0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	12,6	53	1,5
Итого			600	20,4	20,4	75,4	568	22,4
Полдник								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,3	1,2	33,7	166	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,4	2,1	20,8	112	0,8
Итого			250	7,7	3,3	54,5	278	0,8
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	70	3,9	3,9	0,9	54	1,1
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	1,7	3,9	13,9	97	7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,9	0,1	5,6	27	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
Итого			450	6,7	8	35,4	238	8,1
Всего				44,6	54,6	220,4	1553	35,4