

МЕНЮ
8 апреля 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- п-тур	№ техн. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценност ь, ккал	Вит а-м ин С,
				Белки, г	Жиры, г	Угле-в оды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	5,6	6,8	1,6	89	0,1
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	0,5	3,3	3,3	45	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	170/15			8	32	0
Итого			238	6,1	10,1	12,9	166	0,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100					0
Итого			100					0
Обед								
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	14,3	11,6	11	205	0,3
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,8	2	14,4	87	5,8
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3	3,5	21,2	128	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,9	0,1	5,7	27	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,7	0,1	4,2	20	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180			12,3	49	0
Итого			600	21,7	17,3	68,8	516	6,1
Полдник								
2008	427	ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ	70	0,7	1,1	8,2	46	0,4
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	2,7	2,3	4,5	51	0,5
Итого			250	3,4	3,4	12,7	97	0,9
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	210	6,2	8,4	28,1	213	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,9	0,1	5,5	26	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
Итого			450	7,3	8,6	48,6	299	1,4
Всего				38,5	39,4	143	1078	8,5