

МЕНЮ

10 августа 2023 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,4	2,5	3,8	43	0,2
2008	1	БАТОН	30	2,4	0,3	15	73	0
	12	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,2	3,3	15	102	0,6
Итого			410	7	6,1	33,8	218	0,8
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5		7,4	31	173,9
Итого			100	0,5		7,4	31	173,9
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1	4,1	7,1	70	9,2
2008	116	СУП-ХАРЧО НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	1,5	1,5	12,6	70	4,2
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12	17,6	23	297	11,7
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,3	21,7	105	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,2	9,7	51	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	190	0,5	0,2	18,5	87	57,5
Итого			710	20,1	23,9	92,6	680	82,6
Полдник								
2008	5	БИФИДОК	113	3,8	2,8	6,1	67	0,8
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,5	3,2		39	0,1
2008	1	БАТОН	20	1,6	0,2	9,6	47	0
Итого			144	7,9	6,2	15,7	153	0,9
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,9	3,8	54	2,7
	27	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	200	9	7,8	7,1	134	0,4
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	10,3	55	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		5,8	24	0
Итого			470	11,9	12	27	267	3,1
Всего				47,4	48,2	176,5	1349	261,3

Модестова О.Б.

Руденко О.В.,