

МЕНЮ
20 января 2023 г.

Если 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	4,2	5,8	15,2	131	0,6
2008	1	БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	48	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,1	0,1	37	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,2	3,4	9,7	80	0,5
Итого			345	9,1	13,5	34,8	296	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1		14,6	62	344
Итого			200	1		14,6	62	344
Обед								
2008	7	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,2		0,5	3	1,9
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	2	1,6	12,2	70	3,8
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	70	7,4	6,2	0,5	88	0,3
2008	141	РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2,4	7,5	12,5	127	15,8
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	11,7	56	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,3	0,3	11,7	62	0
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНА	150			8,4	35	1
Итого			620	16	15,8	57,5	441	22,8
Полдник								
2008	18	СНЕЖОК	150	3,9	3,4	6,2	78	1
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	55	4	6,7	28,2	189	0
2008	11	БАНАН	100	0,9	0,3	11,8	55	6,2
Итого			305	8,8	10,4	46,2	322	7,2
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	130	9,4	6,9	15,2	163	0,2
2008	366	СОУС МОЛОЧНЫЙ №366	40	1	1,8	6,3	44	0,1
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	11,7	56	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,9	2	7,3	55	0,4
Итого			340	14	10,9	40,5	318	0,7
Всего				48,9	50,6	193,6	1439	375,8

Кочемалкина Е.П.

Руденко О.В.,

179-00