

МЕНЮ
23 мая 2024 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	250	3,39	5,60	11,51	108,60	0,62
2008	1	БАТОН	30	2,34	0,29	14,34	69,53	0,00
	12	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,03	3,10	10,51	80,98	0,52
Итого			460	8,76	8,99	36,36	259,11	1,14
II Завтрак								
2008	2	БАНАН	82	0,87	0,29	11,08	51,34	5,77
Итого			82	0,87	0,29	11,08	51,34	5,77
Обед								
2008	116	СУП-ХАРЧО НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	1,88	1,23	15,80	82,65	4,24
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	9,85	14,98	35,29	318,27	20,78
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,17	0,34	21,24	102,82	0,00
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,91	0,25	9,88	52,31	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	190	0,60	0,25	17,63	86,54	72,88
Итого			700	17,41	17,05	99,84	642,59	97,90
Полдник								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,48	3,15	0,00	38,41	0,07
2008	1	БАТОН	16	1,31	0,16	8,05	39,00	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	80	0,40	0,00	5,79	24,58	136,41
Итого			107	4,19	3,31	13,84	101,99	136,48
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	90	1,39	6,87	7,96	99,13	4,16
	27	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	135	11,65	10,52	9,23	177,39	0,52
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	6,86	36,29	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	4,48	18,27	0,02
Итого			425	14,45	17,57	28,53	331,08	4,70
Всего				45,68	47,21	189,65	1 386,11	245,99

Модестова О.Б.

Руденко О.В.,