

МЕНЮ
12 августа 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								
2012	416	КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	160	4,8	5,1	23,3	159	0,5
2012		СЫР РОССИЙСКИЙ	8	1,7	2,2		27	0,1
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,2	20,6	105	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7	28	0
Итого			408	9,6	8,5	50,9	319	0,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	1	0,2	20,2	92	0
Итого			150	1	0,2	20,2	92	0
Обед								
2008	95	ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	200	5,7	11,3	11,4	176	15
2012	321	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	4,8	30,7	186	0
2012	311	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	70	8,9	13,1	6	175	1,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,1	0,4	19,6	94	0
Итого			650	22,6	29,6	74,5	658	16,4
Полдник								
2008		ВАФЛЯ	50	0,8	1	22,5	103	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,3	5,4	10,5	118	1,2
Итого			250	7,1	6,4	33	221	1,2
Ужин								
2008	189	СУП МОЛОЧНЫЙ КРУПЕННОЙ	200	4,4	5,3	24,1	162	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,8	11,9	87	0,6
Итого			440	10,9	8,3	56,1	344	1,2
Всего				51,2	53	234,7	1634	19,4