

Утверждаю



МЕНЮ

26 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	6	8,2	26,6	205	0,6
2010	32	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	2,9	4,7	21,5	140	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	15	120	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/8/10	5,2	10,1	19,9	191	0,1
Итого			463	15,6	23	61,5	516	1,5
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,1		11	45	0,5
Итого			200	0,1		11	45	0,5
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	25	0,2		0,6	4	2,5
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,7	2,4	16,3	106	4,2
2010	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРЫ	40/40	0,3	3,2	1,8	39	0,5
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	4,1	32,3	178	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	13,5	57	1,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			685	11,8	10,4	88,5	489	8,8
Уплотненный полдник								
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	180	10,7	13	12	208	31,4
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		ПРЯНИК	30	2	0,9	25,6	117	0
Итого			450	16	15,1	71	481	31,4
Всего				43,5	48,5	232	1531	42,2

