

МЕНЮ

10 апреля 2025 г.

Возраст 7+

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	10,17	10,13	38,55	287,51	1,21
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,80	5,81	17,41	150,82	1,21
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,75	0,03	24,93	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	75	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00
Итого			480	20,74	20,14	81,69	594,26	2,42
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	185	0,76	0,76	18,62	89,30	19,00
Итого			185	0,76	0,76	18,62	89,30	19,00
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	200	8,48	7,66	22,98	195,16	7,01
2012	254	РЫБА ПОД ОВОЩАМИ	95	0,99	2,69	4,11	45,76	3,30
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,90	6,98	23,09	171,40	10,80
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,37	0,08	17,09	71,22	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,24	0,87	32,53	158,67	0,00
Итого			725	18,98	18,28	99,80	642,21	21,11
Полдник								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,13	0,23	22,89	97,47	4,53
Итого			200	1,13	0,23	22,89	97,47	4,53
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	12,60	28,40	7,63	337,33	0,80
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,18	0,01	6,89	29,40	1,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГ,	75	5,75	2,22	39,41	200,87	0,00
Итого			442	18,53	30,63	53,93	567,60	1,80
Всего				60,14	70,04	276,93	1 990,84	48,86