МЕНЮ

3 апреля 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	8,15	10,03	26,77	231,14	0,94
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,23	4,46	16,44	128,17	0,94
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	5,82	0,06	52,80	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,59	1,40	23,38	120,87	0,00
Итого			415	17,01	21,71	66,65	532,98	1,88
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,81	47,04	10,01
Итого			100	0,40	0,40	9,81	47,04	10,01
Обед								
2008	110	СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ)	180	2,61	2,60	18,52	108,26	6,73
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	85	11,00	5,46	3,65	108,03	0,80
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,54	6,97	22,48	167,27	10,73
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,17	0,08	10,36	43,48	28,55
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,09	0,41	19,78	95,18	0,00
Итого			645	20,41	15,52	74,79	522,22	46,81
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	115	2,30	1,73	3,45	55,25	0,81
Итого			115	2,30	1,73	3,45	55,25	0,81
Ужин								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	11,45	25,94	14,41	345,87	18,27
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	8,22	33,33	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,16	0,84	14,03	72,52	0,00
Итого			370	13,73	26,78	36,66	451,72	18,29
Всего				53,85	66,14	191,36	1 609,21	77,80