



МЕНЮ

12 ноября 2024 г.

Сад 10,5 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150/12	23	19,2	22,3	364	0,3
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,1	2,5	16,1	100	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	33/5	2,5	5,1	17	124	0
Итого			400	28,6	26,8	55,4	588	0,8
II Завтрак								
2008		СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	10,4	50	10,6
Итого			100	0,4	0,4	10,4	50	10,6
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	8,6	9,6	10,4	166	8
2008	238	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	220	14,9	6,3	19,5	197	9,6
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	35	0,5	0,9	1,9	21	0,9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0,9	0,2	17,2	73	3,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,1	78	0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
Итого			713	27,8	17,4	66	542	24,4
Полдник								
2008	156	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПОВИДЛОМ	100	1,7	6,2	19,9	147	1,4
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	10					0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,5	8,6	97	0,9
2008		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			320	9	11,6	43,9	323	2,3
Всего				65,8	56,2	175,7	1503	38,1

МЕНЮ
12 ноября 2024 г.

Если 10,5 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	130/10	19,1	17,1	16,7	303	0,2
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	2,7	2,3	14,4	90	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24	1,8	4,8	12,3	100	0
Итого			334	23,6	24,2	43,4	493	0,7
II Завтрак								
2008		СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	7,1	8,3	8,6	141	7,1
2008	238	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	180	13,2	4,6	17,7	167	8,8
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,5	0,9	1,9	21	0,9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	175	0,9		22,2	96	7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2		0,5	4	1,5
Итого			595	23,9	14,1	63,6	490	25,3
Полдник								
2008	156	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПОВИДЛОМ	90/5	1,5	5,3	14,8	116	1,4
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	10					0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,8	7,2	81	0,8
2008		БАТОН	23	1,7	0,7	11,8	60	0
Итого			278	7,5	9,8	33,8	257	2,2
Всего				55,4	48,5	150,6	1287	38,2