

МЕНЮ

9 июня 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,55	0,59	16,51	76,67	3,42
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	4,57	7,18	23,01	174,69	0,40
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	190	2,52	0,36	29,07	129,53	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,65	2,02	11,62	75,82	0,43
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	190	0,19	0,00	12,52	50,79	0,04
Итого			390	8,77	9,79	51,14	327,18	4,25
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	151	4,39	3,78	6,36	81,73	0,45
2008		ЯБЛОКО (аллергии)	68	0,27	0,27	6,68	32,05	6,82
Итого			151	4,39	3,78	6,36	81,73	0,45
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,84	3,94	4,93	58,38	2,31
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	3,78	5,12	5,50	87,30	3,96
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ (аллергии)	200/15/10	3,87	2,57	5,62	61,71	4,47
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	130	11,58	11,34	20,21	229,12	9,45
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	21,00	88,26	3,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,81	0,24	11,56	55,63	0,00
2008		БАТОН	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			642	25,05	23,25	73,48	571,09	18,72
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	135	12,86	15,89	12,68	245,94	16,44
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,02	5,93	24,74	0,49
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	7,08	7,50	24,12	192,73	0,03
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	14	0,91	0,12	5,86	28,18	0,00
2008		ЯБЛОКО	69	0,28	0,28	6,77	32,49	6,91
Итого			458	21,17	23,81	55,36	524,08	23,87
Всего				59,38	60,63	186,34	1 504,08	47,29