

МЕНЮ

9 июля 2025 г.

Сад 10,5 часов



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,64	4,36	15,70	121,50	0,61
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,47	14,06	91,45	0,47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,75	0,14	11,54	54,47	0,00
Итого			400	9,39	6,97	41,30	267,42	1,08
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	1,03	0,12	10,83	51,33	4,70
Итого			120	1,03	0,12	10,83	51,33	4,70
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	6,99	4,99
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,92	12,10	12,61
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,57	5,14	7,74	84,08	8,77
2008	240	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	70	9,72	1,72	7,10	82,91	0,11
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,90	3,02	19,92	118,75	9,70
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,64	0,21	17,37	81,98	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,39	0,18	8,90	42,83	0,00
Итого			750	19,17	10,42	75,82	476,08	36,18
Полдник уплотненный								
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80	0,89	5,29	5,97	75,76	6,61
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	7,94	10,35	1,37	130,53	0,10
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,75	0,14	11,54	54,47	0,00
Итого			365	10,58	15,78	28,56	299,46	6,71
Всего				40,17	33,29	156,51	1 094,29	48,67