

МЕНЮ

4 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	Углеводы, г		
Завтрак								
2018	207	КАША РИСОВАЯ	180/5	4,3	7	47	228	0,7
2018	1	БУТ-Д С МАСЛОМ	30/9	2,2	7,4	14,7	144	0
2018	299	ЧАЙ С МОЛ.	180	1,1	1,3	16,8	63	0,3
Итого			404	7,6	15,7	78,5	435	1
II Завтрак								
2008	442	СОК	207	0,6	0,4	32,7	141	1,6
Итого			207	0,6	0,4	32,7	141	1,6
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,6	4,9	54	2,3
2018	61	РАССОЛЬНИК ДОМ.	205	2,1	4,1	12,5	95	9,2
2018	111	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВ.	80/20	8,5	15,4	15,2	243	1,4
2018	182	ПЮРЕ ОВОЩНОЕ	130	2,4	4,1	13,5	97	12,3
2018	308	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШ.	180	0,4	0,1	20,3	78	0
2013	116	ХЛЕБ ПШ.	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					0
Итого			715	15,8	27,4	76,4	614	25,2
Полдник								
2012	401	КЕФИР	180	5	4,4	7	84	0,5
2018	285	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,8	3,6	28,1	146	0
Итого			230	10,8	8	35,1	230	0,5
Ужин								
2018	49	ИКРА МОРКОВНАЯ	59	1	4,8	6,3	71	2,4
2018	126	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	7,6	10,1	4,1	144	1,1
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8	30	0,7
2013	116	ХЛЕБ ПШ.	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30					0
Итого			359	10,2	15	28,4	292	4,2
Всего				45	66,5	251,1	1712	32,5