МЕНЮ

23 июля 2025 г.

Сад 12 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								
2018	78	СУП МОЛ. С КРУПОЙ	250	3,4	4,8	34,9	158	0,6
2018	2	БУТ-Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	33/6/10	4	7,6	16,2	157	0
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,7	3,2	32,5	122	0,7
2012	213	ЯЙЦА ВАР.	40	4,2	3,9	0,3	25	0
Итого			519	14,3	19,5	83,9	462	1,3
II Завтрак								
2013	118	ФРУКТЫ СВ.	100	0,9	0,2	7,9	42	24
Итого			100	0,9	0,2	7,9	42	24
Обед								
2018	14	САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ	67	0,6	3,1	2,3	39	3,1
2018	60	БОРЩ	199/20	3,8	4,1	10,9	106	8,2
2018	125	ЗАП-КА КАРТОФ.С МЯСОМ	183/30	12,1	19,2	28,5	366	14,1
2018	309	КОМПОТ ИЗ СУХ-В	180			9,7	35	0
2013	116	ХЛЕБ ПШ.	28	2,1	0,2	14,1	67	0
2008		ХЛЕБ РЖ.	22					0
Итого			729	18,6	26,6	65,5	613	25,4
Полдник								
2012	401	КЕФИР	189	5,3	4,6	7,4	88	0,5
2018	230	ЛАПШЕВИК С ТВ.	92/10	5,3	4,2	24,4	140	0,1
Итого			291	10,6	8,8	31,8	228	0,6
Ужин								
2008	246	ОГУРЦЫ СВ. НАРЕЗКА	68	0,6	0,1	1,7	10	2,8
2018	91	РЫБА " АППЕТИТНАЯ"	237	11,8	16,8	13,2	263	21,4
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,2	31	0,7
2013	116	ХЛЕБ ПШ.	22	1,7	0,1	11,3	53	0
2008		ХЛЕБ РЖ.	33					0
Итого			540	14,2	17	34,4	357	24,9
Всего				58,6	72,1	223,5	1702	76,2