

МЕНЮ

24 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	209	КАША ПШЕНИЧНАЯ	180/5	6,3	8,7	49,3	266	0,6
2018	1	БУТ-Д С МАСЛОМ	33/13	2,5	10,4	16	181	0
2018	ТТК	ЧАЙ	180	3,7	4,3	28	166	0,2
Итого			411	12,5	23,4	93,3	613	0,8
II Завтрак								
2008	442	СОК ФР.	200	0,6	0,4	31,6	136	1,6
2013	118	ФРУКТЫ СВ.	99	1,5	0,5	20,1	92	4
Итого			299	2,1	0,9	51,7	228	5,6
Обед								
2018	25	САЛАТ ИЗ СЫР. ОВ.	74	0,9	3	3	42	6,5
2018	58	РАССОЛЬНИК ЛЕН.	200/20	9,3	7,3	13,6	164	5,9
2018	145	ПТИЦА С ОВОЩ.	236	17,3	9,5	22	250	10
2018	320	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	181	0,1	0,1	19,4	76	1,2
2013	116	ХЛЕБ ПШ.	33	2,5	0,2	16,4	77	0
2008		ХЛЕБ РЖ.	58					0
Итого			802	30,1	20,1	74,4	609	23,6
Полдник								
2018	293	РЯЖЕНКА	197	3,8	4,8	8,1	96	0,2
2008		ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	66	0
Итого			222	4,5	5,6	27,4	162	0,2
Ужин								
2018	21	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ИЗЮМОМ	60	0,9	0,1	10,5	46	1
2018	240	СЫРНИКИ С МОЛ.СГУЩ.	132/20	15,1	12,6	43,7	313	0,3
2018	298	ЧАЙ	180	0,1		8	29	0
2013	116	ХЛЕБ ПШ.	22	1,7	0,1	11,1	52	0
Итого			414	17,8	12,8	73,3	440	1,3
Всего				67	62,8	320,1	2052	31,5