МЕНЮ

28 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	206	КАША ОВСЯНАЯ	180/5	6,6	9	46,3	257	0,6
2018	1	БУТ-Д С МАСЛОМ	30/11	2,2	8,7	14,8	160	0
2018	302	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,8	3,3	33,3	125	0,7
Итого			406	11,6	21	94,4	542	1,3
II Завтрак								
2008	442	СОК	214	0,6	0,4	33,9	146	1,7
2013	118	ФРУКТЫ СВ.	100	0,4	0,4	9,5	46	4
Итого			314	1	0,8	43,4	192	5,7
Обед								
2018	22	САЛАТ ИЗ МОРК С ЯБЛ.	60	0,6	5	5,2	66	1,4
2018	60	БОРЩ	200/20	5,7	6,3	10,8	136	6,6
2018	97	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА	59/50	8,1	8,1	4	144	0,2
2018	232	МАКАРОНЫ С ОВОЩ.	151	3,1	8,3	30,7	211	1,5
2018	311	НАПИТОК АПЕЛЬС.	180	0,1		10,8	40	3,3
2013	116	ХЛЕБ ПШ.	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖ.	20					0
Итого			760	19,1	27,8	71,5	644	13
Полдник								
2012	401	КЕФИР	217	6,1	5,2	8,4	101	0,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,4	18,3	91	0
Итого			242	8	7,6	26,7	192	0,6
Ужин								
2018	93	РЫБА, ЗАПЕЧЁННАЯ	129	9,7	7,1	4,9	130	0,9
2018	150	КАПУСТА ТУШ.	151	3,4	4,5	15,3	121	32
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		7,9	30	0,7
2013	116	ХЛЕБ ПШ.	30	2,3	0,2	15,2	72	0
2008		ХЛЕБ РЖ.	30					0
Итого			520	15,5	11,8	43,3	353	33,6
Всего				55,2	69	279,3	1923	54,2