

МЕНЮ

25 января 2023 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическ ая ценнос ть, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,6	7,7	16,1	153	0,6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/12	4,7	7,4	15,2	147	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,8	2,9	12,5	87	0,55
Итого			432	12,1	18	43,8	387	1,25
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	81	0,5	0,1	10	43	2
Итого			81	0,5	0,1	10	43	2
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	47	0,5	2,4	1,7	31	8
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	200/8/4	4,1	3,3	14,9	107	11,5
2008	265	ПЛОВ	114	10,2	8,1	30	235	1,5
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,1	37	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	3,4	0,4	21,7	104	0
Итого			604	18,3	14,3	77,4	514	21,6
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	51	3,6	3	27,5	153	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	127	3,6	3,1	5,1	67	0,2
Итого			178	7,2	6,1	32,6	220	0,2
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	83/16	11,2	9,1	19,2	205	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	0,2	19,2	90	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	71	0,3	0,3	6,9	33	7,1
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	12,3	53	54,4
Итого			408	14,7	9,7	57,6	381	61,6
Всего				52,8	48,2	221,4	1545	86,65

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Мей

Моисеева Т.А.