

МЕНЮ

29 декабря 2021 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выхо д	Химический состав			Энерг е- тическ ая	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	3,7	6,3	15,2	133	0,4
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	37/12	3,9	5,8	15,7	131	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,7	1,8	10,8	67	0,3
Итого			429	9,3	13,9	41,7	331	0,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10	43	2,02
Итого			100	0,5	0,1	10	43	2,02
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,4	2,1	1,7	29	6,3
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	170/8	3,5	3	13,3	96	11,1
2008	265	ПЛОВ	108	8,6	6,1	38,6	243	1,3
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180			8,8	36	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,3	0,4	20,8	100	0
Итого			555	15,8	11,6	83,2	504	19,1
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,6	3	27,2	152	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	77	2,1	1,8	3,2	41	0,1
Итого			127	5,7	4,8	30,4	193	0,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	60/16	6,2	6,4	17,1	153	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,2	0,2	14,2	67	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	43	0,2	0,2	4,2	20	4,3
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	9,9	42	26
Итого			347	8,8	6,9	45,4	282	30,3
Всего				40,1	37,3	210,7	1353	52,22

Стоимость рациона 134,00 руб.
 Ответственный: Мел Мисеева Т.А.