

МЕНЮ
20 мая 2024 г.

Сад 10 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	3	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5	7,6	19,1	165	0,6
2010	47	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,2	4,5	18,6	132	0,8
	49	БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	35	2,9	1	20	102	0
2017	76	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	66	0
Итого			405	12,2	20,4	57,8	465	1,4
II Завтрак								
	81	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	100			10,4	43	11
		СОК (НЕКТАР) ФРУКТОВЫЙ 0,2 л (аллергики)	200					0
Итого			100			10,4	43	11
Обед								
	27	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	35	0,3		0,8	5	3,3
2010	18	СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	200	7	4,6	14,6	114	0,3
2010	24	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,7	3,8	30	172	0
2010	28	КОТЛЕТА (БИТОЧЕК)	70	10,7	11,9	13,1	162	0,4
2008	51	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	19,6	94	79,2
	26	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	13,8	69	0
Итого			650	25,6	21	91,9	616	83,2
Полдник								
2010	57	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК"	180	5	4,7	20,2	148	0,7
	55	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	11	7,6	37,7	262	0,2
Итого			260	16	12,3	57,9	410	0,9
Всего				53,8	53,7	218	1534	96,5

Старшая медицинская сестра

Белянина Е.П.