

Утверждаю



МЕНЮ

21 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	9	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	125	23,8	14,8	14,7	292	0,7
	11	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,6	2,1	4,7	41	0
2010	44	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		10,4	42	0
	49	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	35	3,1	1,1	21,4	109	0
2017	76	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,5	0,1	68	0
Итого			380	27,7	25,5	51,3	552	0,7
II Завтрак								
	83	ЯБЛОКО	150	0,3	0,3	8,2	39	8,3
Итого			150	0,3	0,3	8,2	39	8,3
Обед								
	82	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННЫЕ	30	0,3		0,6	5	0
2010	19	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ, КАРТОФЕЛЕМ	200	4,3	5,7	7,1	84	7,5
	52	ПЛОВ	180	13,8	17	36,4	302	0,3
	71	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,1		18,7	77	1,1
	26	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,5	0,4	14,7	74	0
Итого			625	21	23,1	77,5	542	8,9
Полдник								
	46	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,4	6	8,8	113	1
	75	БАТОН С ПОВИДЛОМ (ДЖЕМОМ)	35/20	3,2	1,1	35,7	165	0,5
Итого			235	8,6	7,1	44,5	278	1,5
Всего				57,6	56	181,5	1411	19,4

Старшая медицинская сестра Белянина Е.П.

71

КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ

180

0,1

18,7

77

1,1