

МЕНЮ
3 июня 2024 г.

Сад 10 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	3	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,15	7,30	19,05	163,20	0,55
2010	47	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,22	4,51	18,76	133,35	0,78
	49	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	35	3,12	1,10	21,82	111,53	0,00
2017	76	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,09	6,85	0,13	62,52	0,00
Итого			405	12,58	19,76	59,76	470,60	1,33
II Завтрак								
	81	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	100	0,00	0,00	10,44	42,85	11,00
		СОК (НЕКТАР) ФРУКТОВЫЙ 0,2 л (аллергии)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
Итого			100	0,00	0,00	10,44	42,85	11,00
Обед								
	27	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	35	0,26	0,03	0,81	4,56	3,26
2010	18	СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	200	7,08	4,65	14,82	115,88	0,46
2010	24	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,76	3,49	30,32	171,84	0,00
2010	28	КОТЛЕТА (БИТОЧЕК)	70	10,62	11,86	14,17	167,25	0,35
	43	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	11,29	45,15	0,00
	26	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,73	0,50	16,39	81,95	0,00
Итого			650	25,45	20,53	87,80	586,63	4,07
Полдник								
2010	57	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК"	180	5,00	4,63	19,99	146,24	0,69
	55	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	10,03	6,95	37,66	252,62	0,20
Итого			260	15,03	11,58	57,65	398,86	0,89
Всего				53,06	51,87	215,65	1 498,94	17,29

Старшая медицинская сестра

Белянина Е.П.