

МЕНЮ
11 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								
	96	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ	110	20,28	12,81	14,35	257,88	0,56
	11	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,57	2,13	4,79	40,81	0,06
2010	44	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,00	10,55	42,65	0,02
	49	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,99	1,05	20,89	106,77	0,00
2017	76	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,11	7,89	0,15	72,04	0,00
Итого			360	24,06	23,88	50,73	520,15	0,64
II Завтрак								
2008		МАНДАРИН	100	1,00	0,25	9,40	47,61	47,61
Итого			100	1,00	0,25	9,40	47,61	47,61
Обед								
	70	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	35	0,37	0,07	1,27	8,00	8,33
	15	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ	200	4,40	6,09	11,17	104,35	5,49
2010	36	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,88	2,69	30,16	156,25	0,00
2010	28	КОПЛЯТКА (БИТОЧЕК)	50	7,58	9,10	9,94	125,15	0,30
2010	45	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,16	0,11	14,34	59,49	2,24
	26	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	1,98	0,36	11,88	59,40	0,00
Итого			620	17,37	18,42	78,76	512,65	16,36
Полдник								
		СОК (НЕКТАР) ФРУКТОВЫЙ 0,2 л	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
	78	ПЕЧЕНЬЕ	30	1,92	5,04	20,55	135,30	0,00
Итого			230	2,92	5,24	40,75	227,30	4,00
Всего				45,35	47,79	179,64	1 307,71	68,61

Старшая медицинская сестра

Белянина Е.П.