

МЕНЮ

17 июня 2024 г.

Сад 10 часов



Сборник рецептов	№ 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	4,99	7,21	18,91	161,17	0,52
2010	47	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,06	4,34	18,85	131,50	0,75
	49	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	35	3,03	1,06	21,17	108,23	0,00
2017	76	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00
Итого			405	12,18	19,86	59,07	467,10	1,27
II Завтрак								
	81	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	100	0,00	0,00	10,44	42,85	11,00
		СОК (НЕКТАР) ФРУКТОВЫЙ 0,2 л (аллергики)	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	0,28	0,03	0,86	4,84	3,45
2010	18	СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	200	7,04	4,65	14,52	114,39	0,33
2010	24	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,75	3,57	30,25	172,24	0,00
2010	28	КОТЛЕТА (БИТОЧЕК)	70	10,49	11,73	13,02	160,67	0,36
2010	45	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,10	14,48	59,95	1,50
	26	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,26	0,41	13,58	67,89	0,00
Итого			645	24,96	20,49	86,71	579,98	5,64
Полдник								
2010	57	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК"	180	5,34	4,94	21,32	155,98	0,73
	38	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	80	6,40	4,96	55,18	285,88	0,17
Итого			260	11,74	9,90	76,50	441,86	0,90
Всего				48,88	50,25	232,72	1 531,79	18,81

Старшая медицинская сестра

Белянина Е.П.