



МЕНЮ

4 декабря 2024 г.

Если 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,8	5	23,6	160	0,2
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		4,6		42	0
2008	429	ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/13/5	0,8	0,2	1,3	10	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,1	0,2	14,1	66	0
Итого			353	7,7	10	39	278	0,2
II Завтрак								
2008	442	СОК	105	0,5		7,7	33	181
Итого			105	0,5		7,7	33	181
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	45	0,4	2,2	1,5	29	7
2008	122	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	5,1	2,6	9,4	81	4,7
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	55/20	12,7	4,6	1,7	116	10,1
2008	181	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,4	6,1	26,1	169	0
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,8		24,8	104	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,6	0,4	16,9	81	0
Итого			601	24	15,9	80,4	580	22
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	4,7	6,9	87	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ	11	0,8	1	8,1	45	0
Итого			161	5,1	5,7	15	132	0,8
Ужин								
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	120	5,5	6,1	25,1	177	0
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	150/11	0,1		11	44	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,2	14,5	68	0
Итого			310	7,8	6,3	50,6	289	0
Всего				45,1	37,9	192,7	1312	204



МЕНЮ

4 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,1	6,9	30,8	210	0,2
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8		6,2	0,1	56	0
2008	429	ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/15/7	0,9	0,3	1,5	12	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,6	0,3	23,3	110	0
Итого			458	10,6	13,7	55,7	388	0,2
II Завтрак								
2008	442	СОК	105	0,5		7,7	33	181
Итого			105	0,5		7,7	33	181
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	65	0,6	4,1	2,1	48	10,1
2008	122	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	5,7	4	10,5	101	5,2
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	65/30	14,9	7,7	1,9	154	11,8
2008	181	РИС ОТВАРНОЙ	130	2,9	8,2	30,7	207	0
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,9	0,1	29,6	124	0,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	3,3	0,4	20,9	100	0
Итого			721	28,3	24,5	95,7	734	27,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	4,7	6,9	87	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ	19	1,4	1,8	13,7	76	0
Итого			169	5,7	6,5	20,6	163	0,8
Ужин								
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	140	6,8	8,2	29,5	219	0
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0,1		12,7	51	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,2	14,5	68	0
Итого			362	9,1	8,4	56,7	338	0
Всего				54,2	53,1	236,4	1656	209,4