

МЕНЮ

29 июля 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	89	СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ	180	5,75	6,71	18,43	157,93	0,73
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50/5	3,85	4,44	25,13	155,81	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,11	13,16	96,99	0,57
Итого			415	13,40	14,26	56,72	410,73	1,30
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,37	2,96	1,15	32,61	1,90
2012	58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	4,86	9,49	11,97	153,00	6,25
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,84	5,04	18,27	130,05	8,77
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	11,41	4,44	7,88	117,33	1,01
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
Итого			670	22,78	22,53	66,81	562,95	17,93
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	75	8,82	12,67	5,24	170,33	0,16
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80	0,88	3,20	5,47	54,80	6,47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	100	2,78	2,72	17,30	104,63	0,00
2008		БАНАН	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
		ЗЕФИР	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			585	15,82	19,13	67,44	506,71	13,63
Всего				52,50	56,02	201,07	1 523,39	34,86