

МЕНЮ

23 декабря 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	6,02	6,14	18,89	155,91	0,78
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,32	4,32	15,09	108,45	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,11	13,16	96,99	0,57
Итого			395	12,14	13,57	47,14	361,35	1,35
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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,93	2,97	4,63	49,49	8,79
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	3,69	8,53	11,13	136,21	4,57
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	70	11,37	13,26	8,38	197,88	0,40
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	4,93	18,36	128,92	8,90
2012	376	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,16	0,11	10,71	45,28	1,39
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,00
Итого			655	21,18	30,22	67,07	627,08	24,05
Полдник								
2012	55	ИКРА ОВОЩНАЯ	60	0,79	2,97	4,47	48,10	1,84
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	6,34	9,46	5,10	130,94	0,16
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,00	8,07	33,40	0,50
2008		БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
		ЗЕФИР	55	0,44	0,04	43,89	178,75	0,00
Итого			480	10,36	13,06	90,06	522,71	12,50
Всего				44,18	56,95	214,37	1 554,14	39,90