

Утверждаю



МЕНЮ

10 января 2024 г.

Если 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	155	3,7	6	16,4	136	0,4
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,5	2,2	11	74	0,51
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	25	0,8	2,7	13,9	83	5,04
Итого			330	7	10,9	41,3	293	5,95
II Завтрак								
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	60,1
Итого			100	0,9	0,2	8,1	43	60,1
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,4	1,9	3,1	31	1,1
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,6	3,2	13,4	102	4,32
2012	316	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	120	2,9	3,9	30,7	170	0
2008	259	ГУЛЯШ	50/50	15,7	15,9	3,1	218	1
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,3	0,2	20,6	87	3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			640	27,5	25,5	94,5	720	9,42
Полдник								
2008	481	КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	60	5,8	10,9	32,5	251	0
2008	435	РЯЖЕНКА	150	4,5	1,5	6,3	60	0,75
Итого			210	10,3	12,4	38,8	311	0,75
Ужин								
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1	2,6	7,7	59	0,1
2012	447	БЛИНЧИКИ	55	2,7	4,9	15,2	116	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	152/10	0,2	0,1	12,6	50	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
Итого			277	4,7	7,7	40,5	249	0,1
Всего				50,4	56,7	223,2	1616	76,32