

МЕНЮ

27 ноября 2024 г. (3 день 10-го меню)

3-7 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6,92	10,59	27,85	235,04	0,91
2008	190	КАША ВЯЗКАЯ "ДРУЖБА" (аллергики)	200	2,30	5,30	18,55	131,00	0,00
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	9,96	10,53	33,21	268,70	0,06
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	1,95	0,16	19,16	85,84	0,05
2012	395	КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	2,33	2,62	18,19	105,99	0,12
2012	391	ЧАЙ (аллергики)	180	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08
Итого			535	21,16	23,90	98,41	695,57	1,14
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Обед								
2012	33	САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	50	0,69	2,96	4,05	45,57	1,90
2012	74	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/10	5,40	4,85	11,91	113,22	4,74
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	6,30	32,80	203,00	0,00
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	15,81	9,58	4,31	166,34	0,37
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,47	0,19	19,15	88,87	61,54
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			770	30,35	24,33	99,99	749,24	68,55
Полдник								
		ПЕЧЕНЬЕ	55	4,01	5,23	39,72	222,62	0,00
2008	436	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ	180	0,05	0,04	10,01	40,73	0,26
Итого			235	4,06	5,27	49,73	263,35	0,26
Ужин								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,73	6,09	3,94	73,78	3,42
2004	1	КУЛЕБЯКА С РЫБОЙ	80	9,58	7,22	26,50	208,95	0,38
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	10,63	42,50	0,00
Итого			320	10,31	13,31	41,07	325,23	3,80
Всего				66,88	67,01	309,00	2 119,39	77,75