

МЕНЮ 1 день
Сад 10.5 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								
2008	184	Каша манная молочная с маслом	200	6,1	6,5	26,3	188,4	0,8
		Каша манная без молока (аллергики)	200	3,0	3,1	13,1	92,3	0
2008	433	Како напиток с маслом	180	3,8	3,1	15,5	105,1	0,6
		Какао без молока (аллергики)	180	1,9	1,6	7,8	53,2	0
2008		Батон с маслом	35,6	2,9	6,0	19,5	143,6	0
Итого			421	12,8	15,6	61,3	437,1	1,4
II Завтрак								
2008	130	Яблоко	100	0,4	0,4	9,5	43,2	10,1
Итого			100	0,4	0,4	9,5	43,2	10,1
Обед								
2008	107	Суп рыбный	200	13,1	3,2	18,5	155,2	7,7
		Суп рисовый на курином бульоне (аллергики)	200	12,4	4,1	12,3	135,7	0
2008	142	Овощное рагу с мясом	180	16	13,1	33,9	317,5	24,2
2008		Соленный огурец	20	0,2	0	0,3	2,0	0,9
2008	402	Компот из сухофруктов	180	0	0	9,7	38,8	1,5
2008		Хлеб ржаной	41,7	2,5	0,5	21,0	98,5	0
		Батон	15,8	1,9	0,7	7,8	45,1	0
Итого			637,5	33,7	17,5	91,2	657,1	34,3
Полдник								
2008	431	Омлет с кукурузой	100	12,4	13,7	25,1	273,3	0
		Яйцо варенное (аллергики)	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0
2008	214	Чай с сахаром	180	0,1	0	10,0	40,4	0
		Батон	15,8	1,9	0,7	7,8	45,1	0
Итого			295,8	3,4	19	43,2	358,8	0
Всего				50,3	52,5	205,2	1496,2	45,8