

МЕНЮ 1 день

Сад 10.5 часов 2-3 года

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	150	4,3	5,1	15,9	126,7	0.2
		Каша манная на воде (аллергики)	150	2,1	2,6	7,9	63,4	0
2008	432	Какао напиток на молоке	150	3,6	3,0	13,8	96,6	0,2
		Какао напиток на воде (аллергики)	150	1,8	2,0	6,9	52,8	0
2008	100	Батон с маслом	25,5	2,1	4,3	13,5	101,1	0
Итого			330	10	12,4	43,2	324,4	0,4
II Завтрак								
2008		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	180	14,1	2,8	14,8	140,8	1,2
		Суп рисовый на курином бульоне (аллергики)	180	12,4	4,1	12,3	135,7	0
2008	142	Овощное рагу с мясом	140	13,8	11,4	26,2	262,6	3,5
		Соленный огурец	20	0,2	0	0,3	2,0	0,9
2008	402	Компот из сухофруктов	150	0	0	8,1	32,4	1,5
2008		Хлеб ржаной	33,3	3	0,6	14,6	75,8	0
2008		Батон	12,5	1,6	0,1	7,0	35,3	0
Итого			535,8	32,7	14,9	71,0	548,9	7,1
Полдник								
2008	213	Яйцо варенное (аллергики)	40	5,1	4,6	0,3	0	0
2008	214	Омлет с кукурузой	80	10,1	11,3	20,5	224,1	1
2008	413	Чай с сахаром	150	0,1	0	7,0	28,4	0,1
2008		Батон	12,5	1,6	0,1	7,0	35,3	0
2008								
Итого			242,5	16,9	16	34,8	287,8	1,1
Всего				60,0	43,7	158,5	1204,3	18,7