

МЕНЮ 10 день

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 молочная с маслом «Дружба»	150	4,2	6,2	16,0	136,6	0,6
2008	190	Каша «Дружба» на воде (аллергики)	150	2,0	2,9	11	78,1	0
2008	432	Какао напиток на молоке	150	3,6	3,0	13,8	96,6	0,6
2008	432	Какао напиток на воде (аллергики)	150	2,1	1,5	6,9	49,5	0
2008	100	Батон с маслом	30	2,1	4,3	13,5	101,1	0
Итого			330	9,9	13,5	43,5	334,3	1,2
II Завтрак								
2008		Яблоки	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	103	Суп овощной со сметаной	180	3,2	2,7	16,9	104,7	15,7
2008	103	Суп овощной без сметаны (аллергики)	180	3,0	2,0	14,9	89,6	0
2008	321	Суфле куриное, соус	60	14,3	18,0	8,9	254,8	1,2
2008	50	Салат «Свеколка» с растительным маслом	30	0,5	1,4	3,0	26,6	2,8
2008		Соленый огурец (аллергики)	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	0,6	14,6	75,8	0
2008		Батон	12,5	1,6	0,1	7,0	35,3	0
Итого			465,8	22,6	22,8	58,5	529,6	21,2
Полдник								
2008	213	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0
2008		Соленое огурец	20	0,2	0	0,3	2,0	0,9
2008	431	Чай	150	0,1	0	7	28,4	0,1
		Пряник	30	2,3	2,9	22,3	124,5	0
		Батон	12,5	1,6	0,1	7,0	35,3	0
Итого			252,5	9,3	7,6	36,9	253,2	1,0
Всего				42,2	44,3	148,2	1106,3	34,4

