

МЕНЮ 2 день
Сад 10.5 часов 2-3 года

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита - мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	181	Каша гречневая молочная с маслом	150	5,6	6,1	20,5	159,3	0,5
2008	181\1	Каша гречневая на воде (аллергики)	150	3,0	3,1	10,5	81,9	0,3
2008	432	Кофейный напиток на молоке	150	3,8	3,2	12,2	92,8	0,2
2008	432\1	Кофейный напиток на воде (аллергики)	150	1,9	1,6	6,6	48,4	0,1
2008	100	Батон с маслом	38	3,6	6,1	12,9	120,9	0,4
Итого				13,0	15,4	45,6	373,0	1,1
II Завтрак								
2008		Сок	150	0,8	0	10,7	46,0	103,2
2008	394	Компот из яблок (аллергики)	150	0,1	0,1	10,5	43,3	1,4
Итого			300	0,9	0,1	10,7	46,0	103,2
Обед								
2008	75	Борщ с курицы со сметаной	180	5,9	5,8	14,8	135,0	15,1
2008	103	Борщ с курицей без сметаны (аллергики)	180	4,6	4,6	10,6	101,3	0
2008	272	Котлета мясеая с соусом	50	15,7	13,7	9,0	222,1	0,9
2008		Щи с курицей (аллергики)	180	4,8	4,9	12,3	112,5	0
2008	123	Картофельное пюре с маслом	130	3,2	4,5	20,2	134,1	9,7
2008	50	Салат из свеклы с растительным маслом	30	0,5	1,4	3,0	26,6	2,8
2008	402	Компот из сухофруктов	150	0	0	7,8	31,2	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				29,9	26,1	76,4	660,1	30,0
Полдник0								
2008	467	Булочка с сахаром	50	4,6	5	32,6	193,8	0,1
2008		Булочка с сахаром на воде	50	3,2	2,3	25,4	135,1	0
2008	431	Чай	150	0,2	0	8,3	34,0	00
Итого			260	4,8	5,0	40,9	227,8	0,1
Всего				53,4	59,2	226,2	1306,9	142,8