

МЕНЮ 4 день
Сад 10.5 часов 3-7 лет

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 пшеничная молочная с маслом	200	6,0	6,3	23,3	173,9	0,8
2008	181\1	Каша пшеничная на воде (аллергики)	200	3,0	4,2	20,0	129,8	0
2008	432	Кофейный напиток на молоке	180	3,9	3,2	16,5	110,4	0,8
2008	432\1	Кофейный напиток на воде (аллергики)	180	1,8	1,6	8,4	55,2	0,1
2008	100	Батон с маслом, сыром	53	4,9	7,9	18,0	162,7	0,4
Итого			433	14,8	17,4	57,0	447,0	1,6
II Завтрак								
2008	411	Кисель	150	0	0	15,4	61,6	0
2008		Кондитерское изделие	30	2,3	2,9	22,3	124,5	0
Итого			300	2,3	2,9	37,7	186,1	0
Обед								
2008	83	Щи с курицей со сметаной	200	6,5	6,8	21,6	173,2	22,7
2008		Щи с курицей (аллергики)	200	5,9	5,4	19,5	150,2	0
2008	123	Макароны отварные с маслом	100	3,3	3,2	25,6	144,4	0
2008	290	Беф-строганов из печени	80	12,9	6,0	6,1	130,0	8,9
2008	50	Соленый огурец	20	0,2	0	0,3	2,0	0
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
2008		Батон	15,8	1,9	0,7	7,8	45,1	0
Итого			637,5	27,3	17,2	92,0	632,0	31,6
Полдник								
2008	219	Сырники с повидлом	90	24,0	12,3	30,2	327,0	0,4
2008		Батон	15,8	1,9	0,7	7,8	45,1	0
2008	214	Чай с сахаром	180	0,2	0	9,0	36,8	0
		Яблоко	100	0,4	0,4	10,5	47,2	11,0
Итого			205,8	26,5	13,4	57,5	456,1	11,4
Всего				70,9	50,9	245,2	1721,2	44,6