

МЕНЮ

28 декабря 2024 г.

АЛЛЕРГИКИ САД

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	2,34	0,89	26,36	121,20	6,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	205	2,04	0,29	25,40	112,38	0,00
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,00	6,22	25,63	0,04
Итого			430	4,57	1,18	57,98	259,21	6,04
II Завтрак								
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,00	6,22	25,63	0,04
Итого			180	0,19	0,00	6,22	25,63	0,04
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,60	4,50	20,00	147,00	3,10
		КУРА ОТВАРНАЯ	60	10,38	10,50	0,00	135,74	0,42
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	145	5,34	2,42	34,19	180,06	0,00
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	7,00	102,00	0,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			625	21,38	17,62	71,79	615,80	3,82
Полдник								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			316	7,20	5,90	41,40	274,00	0,00
Всего				33,34	24,70	177,39	1 174,64	9,90