

МЕНЮ

16 декабря 2025 г.

Сад

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								
	16/4	КАША АССОРТИ (РИС, ПШЕНО)	150	1,71	2,74	15,74	94,36	0,00
2011	14/10	КАКАО С МОЛОКОМ	150	0,88	0,54	3,47	22,93	0,00
2011	9	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,16	168,93	0,00
Итого			340	5,91	3,61	57,37	286,22	0,00
II Завтрак								
2011	23	ЯБЛОКО	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00
Итого			100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00
Обед								
2011	28/1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ С МОРКОВЬЮ	50	1,03	3,38	7,79	66,02	3,70
	9/2	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	160	1,11	2,51	8,22	60,25	2,94
2011	12/7	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ	160	12,03	3,16	4,55	95,02	0,64
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,00
2001	233	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	0,00	0,00	19,24	76,90	15,20
Итого			570	17,38	9,48	60,36	397,11	22,48
Полдник								
2011	43-2/3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	7,87	7,75	33,88	237,50	0,11
2011	251	ЙОГУРТ (СНЕЖОК)	149	4,05	3,62	6,53	81,78	0,42
2011	6/12	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	60	0,96	8,48	4,23	97,38	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,16	168,93	0,00
Итого			409	16,20	20,18	82,80	585,59	0,55
Всего			1349	39,49	33,64	149,93	1314,51	27,03

BlindScanner trial has expired.

Please visit www.blindscanner.com