

МЕНЮ

14 сентября 2023 г.

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	16	26,3	2,9	312
2011	290	ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	85	11,9	14,9	2,5	196
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,7	11,6	84
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	115
Итого				36	49,5	45,9	778
II Завтрак							
2008	435	РЯЖЕНКА	155	4,5	0,2	6	47
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,5	5,2	8,1	98
Итого				9	5,4	14,1	145
Обед							
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ	250	3,3	4,2	11,6	100
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	100	5,4	6,5	24,7	178
2011	245	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	15,4	14,5	4	213
2011	47	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	60	1		5	26
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	13,8	57
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163
Итого				30,5	26	93	737
Полдник							
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86
2008		БАНАН	185	2,8	0,9	38,9	178
Итого				3,8	1,1	58,7	264
Ужин							
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3	17	21	249
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	9,1	9,4	3,3	134
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15			6,7	27
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	115
Итого				15,8	26,7	55,3	525
Ужин 2							
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,6	4	7,6	85
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого				6,9	6,9	29,9	210
Всего				102	115,6	296,9	2659