



## МЕНЮ

16 мая 2024 г.

### Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,2	6,4	26	180	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,6	2,2	10,1	72	0,5
2012	-	БАТОН С МАСЛОМ	30/7	2,5	6,1	15,2	126	0
<b>Итого</b>			<b>437</b>	<b>9,3</b>	<b>14,7</b>	<b>51,3</b>	<b>378</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200/11	5,4	8,2	15,3	160	4,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,6	4	18,5	121	9
2008	286	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	70	10,1	10,6	4,7	152	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,2	0,4	20,2	97	0
<b>Итого</b>			<b>661</b>	<b>21,3</b>	<b>23,2</b>	<b>66,5</b>	<b>561</b>	<b>13,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ЙОГУРТ	200	5,2	4,6	8,3	104	1,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,2	12,2	57	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>7</b>	<b>4,8</b>	<b>20,5</b>	<b>161</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>								
2012	234	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	170	18,5	16,5	22,4	317	0,3
2008	411	ПОДЛИВА СЛАДКАЯ	30			7,8	31	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,1	32	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,1	0,3	20,3	96	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>21,7</b>	<b>16,8</b>	<b>58,6</b>	<b>476</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>59,3</b>	<b>59,5</b>	<b>196,9</b>	<b>1576</b>	<b>16,5</b>

Повар 