



# МЕНЮ

23 мая 2024 г.

## Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ	200	5,6	7,1	27,6	197	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	10,6	77	0,5
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/7/6	4	7,8	16,1	151	0
<b>Итого</b>			<b>443</b>	<b>12,5</b>	<b>17,4</b>	<b>54,3</b>	<b>425</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	200/11	6	8	15	161	14,4
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	3,8	30,7	177	0
2012	310	ГУЛЯШ КУРИНЫЙ	70	7,6	10,1	2,3	130	0,6
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9	36	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	50	3	0,4	19,4	94	0
<b>Итого</b>			<b>661</b>	<b>21,6</b>	<b>22,3</b>	<b>76,4</b>	<b>598</b>	<b>15</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	СНЕЖОК	200	5,3	4,6	7,3	97	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,4	0,1	9,4	44	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>6,7</b>	<b>4,7</b>	<b>16,7</b>	<b>141</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	0,5		1,1	6	0,6
2012	249	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	5,8	12,1	1,7	140	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,4	0,2	15,6	74	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>8,7</b>	<b>12,3</b>	<b>27,1</b>	<b>255</b>	<b>0,8</b>
<b>Всего</b>				<b>50,5</b>	<b>56,9</b>	<b>194,3</b>	<b>1505</b>	<b>20,8</b>

Повар                     *Лаз*