



# МЕНЮ

1 июля 2024 г.

## Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	187	КАША ПШЁННАЯ	200	5,6	7,1	25,7	190	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	10,2	75	0,5
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/7/6	3,9	7,8	15,2	147	0
<b>Итого</b>			<b>443</b>	<b>12,4</b>	<b>17,3</b>	<b>51,1</b>	<b>412</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2008	94	СУП ПОЛЕВОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ СО СМЕТАНОЙ	200/11	5,2	8,6	8,7	136	4,4
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,4	14,8	33	306	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,4	0,5	22	106	0
<b>Итого</b>			<b>661</b>	<b>19</b>	<b>23,9</b>	<b>71,5</b>	<b>579</b>	<b>5,2</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	462	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	6	3,4	34,5	192	0,1
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>11,6</b>	<b>8,3</b>	<b>43,8</b>	<b>297</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	5,5	5,5	27,8	182	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,3	21,8	103	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>13,8</b>	<b>10,3</b>	<b>57</b>	<b>375</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>56,8</b>	<b>59,8</b>	<b>223,4</b>	<b>1663</b>	<b>7,3</b>

Повар 