



# МЕНЮ

5 августа 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>								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,5	2,2	0,1	31	0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	4,9	4,6	30,7	184	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9	36	0
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/7/6	4,2	7,8	17	155	0
<b>Итого</b>			<b>443</b>	<b>11,7</b>	<b>14,6</b>	<b>56,8</b>	<b>406</b>	<b>0</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	83	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/11	6	7,6	15,7	158	14,7
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,6	15,6	34	318	1,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,2	0,4	20,6	99	0
<b>Итого</b>			<b>661</b>	<b>19,8</b>	<b>23,6</b>	<b>77,1</b>	<b>602</b>	<b>15,9</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	479	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	60	6,1	4,2	38,6	217	0,1
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>11,7</b>	<b>9,1</b>	<b>47,9</b>	<b>322</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	187	КАША ПШЁННАЯ	200	5,4	5,3	26,4	175	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3	2,5	12,3	84	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3	0,2	20	95	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>11,4</b>	<b>8</b>	<b>58,7</b>	<b>354</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>				<b>55,6</b>	<b>55,5</b>	<b>260,3</b>	<b>1770</b>	<b>22</b>

Повар Лодиф