



**МЕНЮ**  
10 февраля 2025 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>								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,5	2,2	0,1	31	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	5,5	4,7	26,8	171	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/6	3,7	2		14,4	0
<b>Итого</b>			<b>436</b>	<b>11,8</b>	<b>8,9</b>	<b>48,4</b>	<b>322</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83	1,6
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	200	5	5,8	10,4	115	12,3
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	9,8	12,2	33,6	283	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3	0,4	19,1	92	0
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>17,8</b>	<b>18,4</b>	<b>68,9</b>	<b>513</b>	<b>13,1</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	3,5	34,5	192	0,1
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>11,6</b>	<b>8,4</b>	<b>43,8</b>	<b>297</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	187	КАША ПШЁННАЯ	200	5,5	6,2	25,5	180	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,1		6,4	26	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,5	0,2	16,7	79	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>8,1</b>	<b>6,4</b>	<b>48,6</b>	<b>285</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>50,3</b>	<b>42,3</b>	<b>229,3</b>	<b>1500</b>	<b>16,3</b>

Повар

*[Handwritten signature]*