



# МЕНЮ

11 сентября 2024 г.

## Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,5	8,3	26,5	199	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	12	82	0,5
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/7/6	3,9	7,6	15,2	145	0
Итого			443	11,3	18,3	53,7	426	1
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Обед</b>								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И СМЕТАНОЙ	200/11	5,6	6,8	16,4	152	4,6
2008	309	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	200	9,2	9,3	10,8	164	12,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,4	0,5	22	106	0
Итого			661	18,2	16,6	57	453	17,5
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	473	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	6	3,5	45,3	235	0,1
Итого			260	11,6	8,4	54,6	340	1,1
<b>Ужин</b>								
2012	33	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0,6	1	3,2	24	1,5
2012	249	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	5,8	12,7	1,8	145	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9	36	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	23,6	111	0
Итого			450	10,1	14	37,6	316	1,7
Всего				51,6	57,7	212,7	1582	31,3

Повар Лодуш