



## МЕНЮ

16 сентября 2024 г.

### Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая 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
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	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	3,8	7,8	15,1	146	0
<b>Итого</b>			<b>403</b>	<b>11,3</b>	<b>14,6</b>	<b>54,9</b>	<b>397</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	94	СУП ПОЛЕВОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ СО СМЕТАНОЙ	200/11	5,3	7,8	9,3	130	4,7
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,6	15,6	33,8	317	1,1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200			7,9	32	0,4
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,1	0,4	19,6	94	0
<b>Итого</b>			<b>661</b>	<b>19</b>	<b>23,8</b>	<b>70,6</b>	<b>573</b>	<b>6,2</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,9	4,3	34,5	199	0,1
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>11,5</b>	<b>9,2</b>	<b>43,8</b>	<b>304</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	5,5	6,2	22,4	168	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	12,1	83	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3	0,2	20	94	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>11,4</b>	<b>8,8</b>	<b>54,5</b>	<b>345</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>				<b>54,2</b>	<b>56,6</b>	<b>243,6</b>	<b>1705</b>	<b>12,3</b>

Повар Мор