

Согласовано



# МЕНЮ

22 октября 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>								
2012	413	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	5,5	7	22,4	175	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	10,6	77	0,5
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/6	3,9	2	15,2	95	0
<b>Итого</b>			<b>436</b>	<b>12,3</b>	<b>11,5</b>	<b>48,2</b>	<b>347</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2008	104	СУП С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/11	6,5	6,7	14,1	147	5,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,8	4,3	17,2	119	8,2
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР	70	11,1	11,8	4	167	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,7	0,4	17,2	83	0
<b>Итого</b>			<b>661</b>	<b>23,1</b>	<b>23,2</b>	<b>60,3</b>	<b>547</b>	<b>14,3</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	89	0
<b>Итого</b>			<b>225</b>	<b>6,3</b>	<b>5,7</b>	<b>28,6</b>	<b>194</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	193	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	150	18,1	14,8	19,1	285	0,3
2008	411	ПОДЛИВА СЛАДКАЯ	50			7,8	31	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,7	0,2	17,6	83	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>20,9</b>	<b>15</b>	<b>51,6</b>	<b>428</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>62,6</b>	<b>55,4</b>	<b>188,7</b>	<b>1516</b>	<b>16,6</b>

Повар Ладис