



## МЕНЮ

23 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>								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	5,3	7,9	28,3	207	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,6	12,4	87	0,6
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/7/6	3,4	7,8	12,6	134	0
<b>Итого</b>			<b>443</b>	<b>11,8</b>	<b>18,3</b>	<b>53,3</b>	<b>428</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,2	0,2	4,5	22	4,6
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>24,3</b>	<b>108</b>	<b>8,6</b>
<b>Обед</b>								
2008	104	СУП С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/11	6,4	8,2	14,1	159	5,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,1	18,4	122	8,9
2008	286	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	70	10,5	9,8	3,5	144	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,2	0,4	20,6	99	0
<b>Итого</b>			<b>661</b>	<b>22,8</b>	<b>22,5</b>	<b>63,4</b>	<b>551</b>	<b>14,8</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	469	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	9,1	5,1	35	222	0,1
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>14,7</b>	<b>10</b>	<b>44,3</b>	<b>327</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,8	1,9	4	38	2,2
		ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	160	10,1	3,9	21	160	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,2	0,2	14,5	68	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>13,2</b>	<b>6</b>	<b>46,6</b>	<b>295</b>	<b>2,2</b>
<b>Всего</b>				<b>63,7</b>	<b>57,2</b>	<b>231,9</b>	<b>1709</b>	<b>27,9</b>

Повар Лариса