



# МЕНЮ

31 марта 2025 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,5	2,3	0,1	31	0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	4,9	3	30,7	169	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/6	4,2	2	16,9	103	0
<b>Итого</b>			<b>436</b>	<b>11,7</b>	<b>7,3</b>	<b>54,8</b>	<b>332</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/11	5,2	7	10,8	132	12,4
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	9,9	12,2	33,9	285	1,1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			5,8	23	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>661</b>	<b>18,4</b>	<b>19,6</b>	<b>71,7</b>	<b>542</b>	<b>13,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ЙОГУРТ	200	5,6	5	9,1	114	1,4
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	6	3,4	34,5	192	0,1
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>11,6</b>	<b>8,4</b>	<b>43,6</b>	<b>306</b>	<b>1,5</b>
<b>Ужин</b>								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	5,5	7	22,4	175	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	12,1	82	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,4	0,3	22,5	106	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>11,8</b>	<b>9,7</b>	<b>57</b>	<b>363</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>				<b>53,5</b>	<b>45</b>	<b>227,1</b>	<b>1543</b>	<b>16</b>

Повар Марты