



МЕНЮ

9 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" | 200 | 5,1 | 7,7 | 27,1 | 199 | 0,5 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2,9 | 2,4 | 12,1 | 83 | 0,5 |
| 2012 | | БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ | 30/7/6 | 4 | 7,8 | 16 | 150 | 0 |
| Итого | | | 443 | 12 | 17,9 | 55,2 | 432 | 1 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 99 | СУП С ГОРОХОМ И КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 200/11 | 7,4 | 7,3 | 16,7 | 166 | 5,5 |
| 2008 | 346 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ | 200 | 10,1 | 8,7 | 8,4 | 154 | 28 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,1 | 0,1 | 9,4 | 39 | 0,7 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 3 | 0,4 | 19,5 | 94 | 0 |
| Итого | | | 661 | 20,6 | 16,5 | 54 | 453 | 34,2 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 105 | 1 |
| 2012 | 469 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 60 | 9,5 | 6,2 | 35,1 | 234 | 0,1 |
| Итого | | | 260 | 15,1 | 11,1 | 44,4 | 339 | 1,1 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 36 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ | 40 | 1,2 | 2 | 6 | 48 | 3,2 |
| 2008 | 250 | СУФЛЕ РЫБНОЕ | 160 | 10,6 | 10 | 1,1 | 138 | 0,2 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | | 7,1 | 29 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,1 | 0,3 | 20,6 | 97 | 0 |
| Итого | | | 450 | 15 | 12,3 | 34,8 | 312 | 3,4 |
| Всего | | | | 62,7 | 57,8 | 188,4 | 1536 | 39,7 |

Повар _____