

МЕНЮ

20 марта 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 413 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ | 200 | 5,68 | 6,74 | 26,19 | 188,73 | 0,46 |
| к/к | к/к | КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 204 | 3,09 | 2,60 | 12,72 | 87,60 | 0,52 |
| 2008 | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 36/6/4 | 2,76 | 6,41 | 18,78 | 144,00 | 0,00 |
| Итого | | | 450 | 11,53 | 15,75 | 57,69 | 420,33 | 0,98 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 168 | 0,67 | 0,67 | 16,51 | 79,18 | 16,85 |
| Итого | | | 168 | 0,67 | 0,67 | 16,51 | 79,18 | 16,85 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 16 | 0,13 | 0,02 | 0,27 | 2,09 | 0,80 |
| 2008 | 107 | СУП КУДРЯВЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ | 200 | 8,97 | 12,41 | 11,33 | 197,47 | 5,62 |
| 2012 | 305 | КОТЛЕТА КУРИНАЯ | 71 | 9,15 | 13,84 | 2,85 | 172,81 | 0,85 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,60 | 5,88 | 23,60 | 162,13 | 11,36 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,08 | 36,29 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 8 | 0,55 | 0,07 | 3,50 | 16,83 | 0,00 |
| Итого | | | 645 | 22,40 | 32,22 | 50,63 | 587,62 | 18,63 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ | 202 | 5,66 | 4,89 | 9,38 | 105,55 | 1,05 |
| к/к | к/к | ПЕЧЕНЬЕ | 21 | 1,59 | 2,08 | 15,81 | 88,61 | 0,00 |
| Итого | | | 223 | 7,25 | 6,97 | 25,19 | 194,16 | 1,05 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | | ОМЛЕТ | 166 | 7,49 | 6,77 | 1,20 | 95,76 | 0,09 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 224 | 0,11 | 0,00 | 5,75 | 23,43 | 0,02 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2,65 | 0,22 | 17,44 | 82,29 | 0,00 |
| Итого | | | 425 | 10,25 | 6,99 | 24,39 | 201,48 | 0,11 |
| Всего | | | | 52,10 | 62,60 | 174,41 | 1 482,77 | 37,62 |

Ответственный за питание _____

Седова Кристина Илларионовна