

# МЕНЮ

28 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	5,32	6,17	25,38	178,81	0,43
к/к	к/к	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	173	2,48	2,10	12,01	77,44	0,43
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	34/6	2,58	5,51	17,53	130,09	0,00
<b>Итого</b>			<b>413</b>	<b>10,38</b>	<b>13,78</b>	<b>54,92</b>	<b>386,34</b>	<b>0,86</b>
<b>Обед</b>								
2008	47	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ	66	5,11	0,49	11,45	72,56	2,01
2008	83	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ СО СМЕТАНОЙ	200	5,44	14,06	11,31	198,11	7,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	109	8,77	11,16	2,38	145,14	1,30
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	156	3,70	4,25	26,96	161,26	13,32
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	8,07	32,25	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,34	0,44	21,36	102,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>781</b>	<b>26,36</b>	<b>30,40</b>	<b>81,53</b>	<b>712,12</b>	<b>23,63</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	166	4,68	4,04	7,74	87,10	0,86
2008		ПРЯНИКИ	34	2,02	1,61	25,70	125,43	0,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>6,70</b>	<b>5,65</b>	<b>33,44</b>	<b>212,53</b>	<b>0,86</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	169	8,85	8,47	1,17	116,57	0,11
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	270	0,12	0,00	8,31	33,66	0,02
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,87	0,23	18,86	89,01	0,00
<b>Итого</b>			<b>477</b>	<b>11,84</b>	<b>8,70</b>	<b>28,34</b>	<b>239,24</b>	<b>0,13</b>
<b>Всего</b>				<b>55,28</b>	<b>58,53</b>	<b>198,23</b>	<b>1 550,23</b>	<b>25,48</b>

Отвественный за питание \_\_\_\_\_

Седова Кристина Илларионовна