

# МЕНЮ

15 апреля 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>								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	135	9,77	9,27	1,09	127,14	0,09
2008	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	28/5/4	2,07	5,84	13,98	116,84	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	0,75	0,77	10,14	50,53	0,04
<b>Итого</b>			<b>372</b>	<b>12,59</b>	<b>15,88</b>	<b>25,21</b>	<b>294,51</b>	<b>0,13</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	128	0,64	0,13	12,94	55,11	2,56
<b>Итого</b>			<b>128</b>	<b>0,64</b>	<b>0,13</b>	<b>12,94</b>	<b>55,11</b>	<b>2,56</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	13	0,11	0,01	0,23	1,75	0,67
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200	5,75	8,60	13,16	154,15	15,44
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	145	9,03	13,76	24,86	259,43	0,97
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	4,64	18,54	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,26	0,43	20,86	100,35	0,00
<b>Итого</b>			<b>607</b>	<b>18,15</b>	<b>22,80</b>	<b>63,75</b>	<b>534,22</b>	<b>17,08</b>
<b>Полдник</b>								
2012	473	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	44	3,33	0,55	23,91	113,88	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	162	4,55	3,93	7,54	84,77	0,84
<b>Итого</b>			<b>206</b>	<b>7,88</b>	<b>4,48</b>	<b>31,45</b>	<b>198,65</b>	<b>0,84</b>
<b>Ужин</b>								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	114/30	22,40	13,38	7,43	244,58	0,41
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	159	0,09	0,00	7,11	28,81	0,02
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,49	0,20	16,35	77,15	0,00
<b>Итого</b>			<b>336</b>	<b>24,98</b>	<b>13,58</b>	<b>30,89</b>	<b>350,54</b>	<b>0,43</b>
<b>Всего</b>				<b>64,24</b>	<b>56,87</b>	<b>164,24</b>	<b>1 433,03</b>	<b>21,04</b>

Отвественный за питание \_\_\_\_\_

Седова Кристина Илларионовна