

# МЕНЮ

19 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>								
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	2,67	0,35	17,42	83,36	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,84	3,21	14,43	102,82	0,69
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35/10/6	3,93	10,59	18,28	184,55	0,02
<b>Итого</b>			<b>451</b>	<b>10,44</b>	<b>14,15</b>	<b>50,13</b>	<b>370,73</b>	<b>0,71</b>
<b>Обед</b>								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	91	1,12	4,54	6,55	71,38	3,07
2012	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200	6,75	10,10	14,52	180,28	5,87
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С КУРИЦЕЙ	211	10,85	10,78	18,10	214,13	27,33
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	7,68	30,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3,07	0,41	19,67	94,64	0,00
<b>Итого</b>			<b>748</b>	<b>21,79</b>	<b>25,83</b>	<b>66,52</b>	<b>591,13</b>	<b>36,27</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	265	7,44	6,42	12,32	138,59	1,38
2008		ВАФЛИ	28	0,80	0,94	22,00	100,76	0,00
<b>Итого</b>			<b>293</b>	<b>8,24</b>	<b>7,36</b>	<b>34,32</b>	<b>239,35</b>	<b>1,38</b>
<b>Ужин</b>								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	155	22,45	12,96	10,21	251,91	0,24
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	227	0,12	0,00	5,82	23,73	0,02
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3,15	0,26	20,71	97,73	0,00
<b>Итого</b>			<b>423</b>	<b>25,72</b>	<b>13,22</b>	<b>36,74</b>	<b>373,37</b>	<b>0,26</b>
<b>Всего</b>				<b>66,19</b>	<b>60,56</b>	<b>187,71</b>	<b>1 574,58</b>	<b>38,62</b>

Отвественный за питание \_\_\_\_\_

Седова Кристина Илларионовна