



# МЕНЮ

14 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	5,98	7,90	27,20	204,36	0,49
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	34/9	2,56	7,89	17,33	150,68	0,00
к/к	к/к	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	192	2,78	2,36	11,97	80,95	0,49
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>11,32</b>	<b>18,15</b>	<b>56,50</b>	<b>435,99</b>	<b>0,98</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	113	0,57	0,11	11,42	48,60	2,26
<b>Итого</b>			<b>113</b>	<b>0,57</b>	<b>0,11</b>	<b>11,42</b>	<b>48,60</b>	<b>2,26</b>
<b>Обед</b>								
2008		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	33	0,36	0,00	0,78	4,57	3,27
2008	83	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ СО СМЕТАНОЙ	200	6,48	10,68	8,80	161,24	5,51
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	168	9,28	11,09	29,99	257,36	15,14
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	7,53	30,10	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,94	0,39	18,82	90,56	0,00
<b>Итого</b>			<b>645</b>	<b>19,06</b>	<b>22,16</b>	<b>65,92</b>	<b>543,83</b>	<b>23,92</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	189	5,31	4,57	8,78	98,75	0,98
2008		ВАФЛИ	33	0,91	1,08	25,19	115,38	0,00
<b>Итого</b>			<b>222</b>	<b>6,22</b>	<b>5,65</b>	<b>33,97</b>	<b>214,13</b>	<b>0,98</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	167	8,41	8,01	1,26	111,10	0,11
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	253	0,11	0,00	7,75	31,44	0,02
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,99	0,24	19,67	92,83	0,00
<b>Итого</b>			<b>459</b>	<b>11,51</b>	<b>8,25</b>	<b>28,68</b>	<b>235,37</b>	<b>0,13</b>
<b>Всего</b>				<b>48,68</b>	<b>54,32</b>	<b>196,49</b>	<b>1 477,92</b>	<b>28,27</b>

Ответственный за питание \_\_\_\_\_ *сф* \_\_\_\_\_ Седова Кристина Илларионовна