

Согласовано



# МЕНЮ

2 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда                             | Выход      | Химический состав |              |               | Энерге-тическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|--------------------|---------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|
|                    |               |  |            | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-воды, г  |                                |                |
| <b>Завтрак</b>     |               |  |            |                   |              |               |                                |                |
| 2008               | 184           | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ                   | 170        | 4,83              | 5,08         | 21,91         | 153,19                         | 0,42           |
| 2008               | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                             | 30/7       | 2,28              | 6,62         | 15,48         | 130,69                         | 0,00           |
| к/к                | к/к           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                               | 200        | 2,92              | 2,42         | 12,43         | 83,80                          | 0,52           |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>407</b> | <b>10,03</b>      | <b>14,12</b> | <b>49,82</b>  | <b>367,68</b>                  | <b>0,94</b>    |
| <b>II Завтрак</b>  |               |  |            |                   |              |               |                                |                |
| 2008               | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                   | 100        | 0,50              | 0,10         | 10,10         | 43,00                          | 2,00           |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>100</b> | <b>0,50</b>       | <b>0,10</b>  | <b>10,10</b>  | <b>43,00</b>                   | <b>2,00</b>    |
| <b>Обед</b>        |               |  |            |                   |              |               |                                |                |
| 2012               | 67            | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ              | 180        | 4,42              | 6,38         | 7,66          | 109,65                         | 9,71           |
| 2012               | 134           | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ                               | 130        | 2,10              | 2,26         | 12,24         | 77,77                          | 5,82           |
| 2008               | 283           | ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИННОЙ ГРУДКИ                     | 70/30      | 10,55             | 12,89        | 10,14         | 201,23                         | 1,17           |
| 2008               |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 50         | 3,31              | 0,44         | 21,20         | 101,98                         | 0,00           |
| 2008               | 402           | КОМПОТ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180        | 0,00              | 0,00         | 6,23          | 24,88                          | 20,00          |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>640</b> | <b>20,38</b>      | <b>21,97</b> | <b>57,47</b>  | <b>515,51</b>                  | <b>36,70</b>   |
| <b>Ужин</b>        |               |  |            |                   |              |               |                                |                |
| 2008               | 324           | КАША ГОРОХОВАЯ                                 | 150        | 7,15              | 2,34         | 14,94         | 109,60                         | 0,00           |
| 2008               |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 50         | 3,82              | 0,31         | 25,09         | 118,41                         | 0,00           |
| к/к                | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 180        | 0,10              | 0,00         | 7,63          | 30,92                          | 0,02           |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>380</b> | <b>11,07</b>      | <b>2,65</b>  | <b>47,66</b>  | <b>258,93</b>                  | <b>0,02</b>    |
| <b>Всего</b>       |               |  |            | <b>41,98</b>      | <b>38,84</b> | <b>165,05</b> | <b>1 185,12</b>                | <b>39,66</b>   |