

Согласовано



# МЕНЮ

18 июня 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               | 189           | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ                            | 170        | 4,1               | 5           | 22,6         | 152                            | 0,5            |
| 2012               |               | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                             | 30/10      | 4,6               | 3,8         | 15,4         | 115                            | 0,1            |
| к/к                | к/к           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                               | 200        | 2,9               | 2,4         | 11,5         | 80                             | 0,5            |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>410</b> | <b>11,6</b>       | <b>11,2</b> | <b>49,5</b>  | <b>347</b>                     | <b>1,1</b>     |
| <b>II Завтрак</b>  |               |  |            |                   |             |              |                                |                |
| 2012               | 399           | СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ                       | 100        | 0,5               | 0,1         | 9,8          | 42                             | 0,8            |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>100</b> | <b>0,5</b>        | <b>0,1</b>  | <b>9,8</b>   | <b>42</b>                      | <b>0,8</b>     |
| <b>Обед</b>        |               |  |            |                   |             |              |                                |                |
| 2012               |               | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ            | 65         | 0,6               | 3,6         | 2,3          | 45                             | 4,2            |
| 2012               | 81            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                    | 180        | 7                 | 8,4         | 13,7         | 160                            | 4,7            |
| 2008               | 131           | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР                    | 200        | 9,4               | 10,4        | 13,1         | 187                            | 30,4           |
| к/к                | к/к           | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 50         | 3,3               | 0,4         | 21,2         | 102                            | 0              |
| 2008               | 402           | КОМПОТ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180        |                   |             | 6,1          | 25                             | 20             |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>675</b> | <b>20,3</b>       | <b>22,8</b> | <b>56,4</b>  | <b>519</b>                     | <b>59,3</b>    |
| <b>Полдник</b>     |               |  |            |                   |             |              |                                |                |
| 2008               |               | ВАФЛИ  | 30         | 0,8               | 1           | 23,2         | 106                            | 0              |
| 2008               | 433           | КАКАО С МОЛОКОМ                                | 200        | 2,9               | 2,4         | 10,5         | 76                             | 0,5            |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>230</b> | <b>3,7</b>        | <b>3,4</b>  | <b>33,7</b>  | <b>182</b>                     | <b>0,5</b>     |
| <b>Ужин</b>        |               |  |            |                   |             |              |                                |                |
| 2012               | 211           | ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ                | 180/12     | 13,6              | 10,1        | 24,7         | 247                            | 0,3            |
| 2008               |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 40         | 3,1               | 0,2         | 20,1         | 95                             | 0              |
| к/к                | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 200        | 0,1               |             | 8,6          | 35                             | 0              |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>432</b> | <b>16,8</b>       | <b>10,3</b> | <b>53,4</b>  | <b>377</b>                     | <b>0,3</b>     |
| <b>Всего</b>       |               |  |            | <b>52,9</b>       | <b>47,8</b> | <b>202,8</b> | <b>1467</b>                    | <b>62</b>      |