

Согласовано



**МЕНЮ**  
**29 июля 2024 г.**  
**Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                   |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                   |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 416                 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ                              | 170   | 5,4               | 6       | 23,2             | 169                                      | 0,6                   |
| 2008                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                | 30/9  | 2,3               | 8,3     | 15,5             | 146                                      | 0                     |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                     | 200   | 0,1               |         | 7,5              | 30                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                   | 409   | 7,8               | 14,3    | 46,2             | 345                                      | 0,6                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                   |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                      | 100   | 0,5               | 0,1     | 10,1             | 43                                       | 2                     |
| Итого                         |                     |                                                   | 100   | 0,5               | 0,1     | 10,1             | 43                                       | 2                     |
| Обед                          |                     |                                                   |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 22                  | ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ                                 | 50    | 0,5               | 2       | 1,8              | 29                                       | 12                    |
| 2008                          | 95                  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ КУРЫ                        | 180   | 4,4               | 6,7     | 8,4              | 111                                      | 6,6                   |
| 2008                          | 181                 | ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ                                | 130   | 6,2               | 4,4     | 27,9             | 176                                      | 0                     |
| 2012                          | 310                 | СУФЛЕ КУРИНОЕ                                     | 80    | 11,4              | 13,7    | 6                | 192                                      | 0,5                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 50    | 3,3               | 0,4     | 21,2             | 102                                      | 0                     |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ<br>ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200   |                   |         | 6,2              | 25                                       | 20                    |
| Итого                         |                     |                                                   | 690   | 25,8              | 27,2    | 71,5             | 635                                      | 39,1                  |
| Полдник                       |                     |                                                   |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ                                           | 50    | 3,8               | 4,9     | 37,2             | 209                                      | 0                     |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                  | 200   | 5,8               | 5       | 9,6              | 108                                      | 2,6                   |
| Итого                         |                     |                                                   | 250   | 9,6               | 9,9     | 46,8             | 317                                      | 2,6                   |
| Ужин                          |                     |                                                   |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 249                 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ                         | 160   | 16,2              | 8,5     | 4,7              | 158                                      | 0,4                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 40    | 3,1               | 0,2     | 20,1             | 95                                       | 0                     |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                   | 200   | 3,1               | 2,6     | 11               | 81                                       | 0,5                   |
| Итого                         |                     |                                                   | 400   | 22,4              | 11,3    | 35,8             | 334                                      | 0,9                   |
| Всего                         |                     |                                                   |       | 66,1              | 62,8    | 210,4            | 1674                                     | 45,2                  |