

Согласовано



# МЕНЮ

30 июля 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	3,9	15,4	115	0,1
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,9	2,4	11,6	80	0,5
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>11,6</b>	<b>11,3</b>	<b>49,6</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>								
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,8	3,8	2,5	49	7,9
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	13,2	187	30,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008	402	КОМПОТ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			6,2	25	20
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>20,5</b>	<b>23</b>	<b>56,8</b>	<b>523</b>	<b>63,1</b>
<b>Полдник</b>								
2012	449	ОЛАДЬИ	65	5,5	7,9	34,2	230	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	10,6	76	0,5
<b>Итого</b>			<b>265</b>	<b>8,4</b>	<b>10,3</b>	<b>44,8</b>	<b>306</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>								
2012	211	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ	180/12	13,6	10,1	24,8	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>53,5</b>	<b>377</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>57,8</b>	<b>55</b>	<b>214,5</b>	<b>1595</b>	<b>65,8</b>