



МЕНЮ

07.02.2024 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,9	6,6	23,5	175	0,5
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	15,7	96	0,51
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	7,7	14,9	12,7	224	0
Итого			460	15,5	23,9	51,9	495	1,01
II Завтрак								
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	60
Итого			100	0,9	0,2	8,1	43	60
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	2,9	4,5	48	1,6
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,1	3,6	14,9	113	4,8
2012	316	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,7	4,8	38,4	211	0
2008	259	ГУЛЯШ	70/60	18,8	19,1	3,7	262	1,2
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,5	0,3	27,3	116	4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			810	33,7	31,2	121,6	906	11,6
Полдник								
2008	481	КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	80	7,7	14,7	42,7	334	0
2008	435	РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	
Итого			280	13,7	16,7	51,1	414	
Ужин								
2012	447	БЛИНЧИКИ	100	4,9	8,6	27,9	209	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	16,2	65	0
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	60	1,2	2,9	7,9	62	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			395	7,8	11,7	62	383	0,2
Всего				71,6	83,7	294,7	2241	73,81