



## МЕНЮ

Сад 12 часов

19.02.2024 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	8	10,2	33,2	257	1,29
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	1
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,5	11,6	17,5	202	0,1
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>17,4</b>	<b>24,3</b>	<b>75,5</b>	<b>593</b>	<b>2,39</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1	6,1	4,4	76	16,8
2012	87	УХА	200	13,1	2,5	13,1	129	5,7
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2,4	3,7	11,1	87	0
2008	259	ГУЛЯШ	70/60	18,8	19,1	3,7	262	1,2
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,5	90	24
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
<b>Итого</b>			<b>760</b>	<b>40,7</b>	<b>32</b>	<b>86,6</b>	<b>800</b>	<b>47,7</b>
<b>Полдник</b>								
2012	504	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	8,5	4,3	5,2	94	0,1
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103	200
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>9,2</b>	<b>4,6</b>	<b>29,6</b>	<b>197</b>	<b>200,1</b>
<b>Ужин</b>								
2012	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ	180	31,1	21,2	100,2	718	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	16,2	65	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>32,8</b>	<b>21,4</b>	<b>126,4</b>	<b>830</b>	<b>0,6</b>
<b>Всего</b>				<b>100,5</b>	<b>82,7</b>	<b>327,9</b>	<b>2467</b>	<b>260,79</b>