



МЕНЮ

11 января 2024 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША "ДРУЖБА" | 200 | 6,9 | 9 | 33,8 | 244 | 0,8 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,1 | 103 | 0,5 |
| 2008 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 50 | 2,4 | 6,1 | 26,4 | 169 | 6 |
| Итого | | | 450 | 12,4 | 17,5 | 77,3 | 516 | 7,3 |
| 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 | | КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1,6 | 0,1 | 3,5 | 22 | 2,2 |
| 2012 | 83 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200 | 7,2 | 6,9 | 14,3 | 148 | 7,2 |
| 2008 | 346 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | 170 | 13,9 | 13,6 | 15,4 | 242 | 36,2 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,5 | 0,1 | 28,5 | 118 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 95 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61 | 0 |
| Итого | | | 680 | 28,3 | 21,2 | 94,5 | 686 | 45,6 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 479 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 70 | 6,7 | 1,4 | 39,4 | 197 | 0,2 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 113 | 2 |
| Итого | | | 270 | 6,8 | 1,5 | 67,3 | 310 | 2,2 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,7 | 4,7 | 17,5 | 122 | 4,32 |
| 2012 | 257 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ | 70 | 10,8 | 3,1 | 6,3 | 96 | 0,3 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | | 10 | 42 | 1,11 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 | 0 |
| Итого | | | 417 | 15,2 | 7,9 | 43,8 | 307 | 5,73 |
| Всего | | | | 63,6 | 48,3 | 291 | 1862 | 120,83 |