



МЕНЮ

18 января 2024 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептов | № 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 | 9,1 | 33,9 | 245 | 0,8 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107 | 1 |
| 2012 | | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 36 | 2,3 | 5,9 | 15,4 | 124 | 0 |
| Итого | | | 436 | 10,7 | 16,3 | 71,7 | 476 | 1,8 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | БАНАН | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 |
| Итого | | | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 50 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12 | 12,5 |
| 2008 | 89 | РАССОЛЬНИК | 250 | 2,5 | 4,4 | 18,8 | 126 | 6,9 |
| 2008 | 181 | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 1,4 | 3,5 | 14,4 | 95 | 0 |
| 2008 | | БИТОЧКИ ИЗ КУР | 70 | 10,1 | 10,1 | 0,1 | 131 | 0,4 |
| 2012 | 375 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 200 | 0,3 | 0,1 | 21,5 | 90 | 24 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 95 | 0 |
| Итого | | | 750 | 20 | 18,7 | 89,5 | 610 | 43,8 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 200 | 6 | 0,2 | 8 | 62 | 2 |
| 2012 | 489 | КЕКС "ДЕТСКИЙ" | 75 | 4,3 | 15,9 | 38,6 | 315 | 0 |
| Итого | | | 275 | 10,3 | 16,1 | 46,6 | 377 | 2 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 100 | 17,9 | 11,1 | 16,2 | 240 | 0,2 |
| 2012 | 351 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 50 | 0,9 | 2,4 | 6,7 | 53 | 0,1 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 | 0 |
| Итого | | | 370 | 20,5 | 13,7 | 47,9 | 400 | 0,3 |
| Всего | | | | 63 | 65,3 | 276,7 | 1959 | 57,9 |