

# МЕНЮ

18 сентября 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		
<b>Завтрак</b>								
2018	208	КАША ПШЕННАЯ	180	6,4	5,8	50,3	238	0,6
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	29/5	2,2	4,3	14,6	112	0
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,8	3,3	27,9	105	0,7
<b>Итого</b>			<b>394</b>	<b>11,4</b>	<b>13,4</b>	<b>92,8</b>	<b>455</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ФРУКТ	99	1,5	0,5	20,2	92	4
<b>Итого</b>			<b>99</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2018	50	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	59	1,4	4,8	7,5	76	3,7
2018	67	СУП КАРТ. С БОБОВЫМИ	200	6,7	5,6	15,5	149	4,3
2018	111	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	82/20	10,4	17,2	17,1	279	1,46
2018	177	КАРТОФ. ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,2	2,5	17,9	102	7,5
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,8	0,1	30,8	122	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	36	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	17	72	0
<b>Итого</b>			<b>716</b>	<b>24,8</b>	<b>30,7</b>	<b>113,3</b>	<b>836</b>	<b>17,26</b>
<b>Полдник</b>								
2018	293	РЯЖЕНКА	246	4,8	5,9	10	119	0,3
2018	265	ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ	70	3	1,5	30,3	145	1,4
<b>Итого</b>			<b>316</b>	<b>7,8</b>	<b>7,4</b>	<b>40,3</b>	<b>264</b>	<b>1,7</b>
<b>Ужин</b>								
2018		ЗАПЕКАНКА ОВОЩ. С МОЛ. СОУСОМ	180/20	4,5	6,4	36,9	228	17,1
		ТОМАТЫ В СОБСТ. СОКУ	60	2		6,8	38	6,2
2018	298	ЧАЙ	180	0,1		11,5	42	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	36	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,5	36	0
<b>Итого</b>			<b>475</b>	<b>8,8</b>	<b>6,7</b>	<b>71,2</b>	<b>380</b>	<b>23,3</b>
<b>Всего</b>				<b>54,3</b>	<b>58,7</b>	<b>337,8</b>	<b>2027</b>	<b>47,56</b>