

# МЕНЮ

21 ноября 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	233	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	151	12,2	17,9	8,5	162	0,2
2018	299	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,1	1,3	16,8	62	0,3
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,2	10	91	0
<b>Итого</b>			<b>356</b>	<b>14,8</b>	<b>23,4</b>	<b>35,3</b>	<b>315</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК	200	0,6	0,4	31,6	136	1,6
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>31,6</b>	<b>136</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНС.	52	1	4,6	4	62	3,6
2018	57	ЩИ С МЯСОМ КУР	200	11,8	9,3	11,6	184	15,9
2018	145	ПТИЦА, ТУШ. С ОВОЩАМИ	199	12,8	7,2	18,6	195	8,2
2018	308	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШ.	180	0,4	0,1	20,6	79	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,4	59	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,5	36	0
<b>Итого</b>			<b>676</b>	<b>29</b>	<b>21,6</b>	<b>75,7</b>	<b>615</b>	<b>27,7</b>
<b>Полдник</b>								
2018	285	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	8,1	4,9	39,6	204	0,1
2015	386	ПРОСТОКВАША	180	5	5,6	7,2	103	0,6
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>13,1</b>	<b>10,5</b>	<b>46,8</b>	<b>307</b>	<b>0,7</b>
<b>Ужин</b>								
2018	107	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	7,7	18,1	8,4	239	1,2
2018	117	КАРТОФ. ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	3,4	22,5	130	9,3
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,1	30	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	12,8	54	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>13,9</b>	<b>21,9</b>	<b>61,8</b>	<b>500</b>	<b>11,2</b>
<b>Всего</b>				<b>71,4</b>	<b>77,8</b>	<b>251,2</b>	<b>1873</b>	<b>41,7</b>