

# МЕНЮ

11 декабря 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		
<b>Завтрак</b>								
2018	208	КАША ПШЕННАЯ	180	6,4	5,9	50,3	239	0,6
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,9	3,4	28	106	0,7
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/5	1,8	4,2	12	100	0
<b>Итого</b>			<b>389</b>	<b>11,1</b>	<b>13,5</b>	<b>90,3</b>	<b>445</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ФРУКТ	114	1,2	0,4	16,3	75	3,2
<b>Итого</b>			<b>114</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>16,3</b>	<b>75</b>	<b>3,2</b>
<b>Обед</b>								
2018	50	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	59	1,3	4,9	7,4	75	3,5
2018	67	СУП КАРТ. С БОБОВЫМИ	200	6,7	5,6	15,3	149	4,2
2018	111	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	81/20	10,2	17,1	15,7	271	1,45
2018	177	КАРТОФ. ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,2	2,6	17,9	102	7,5
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	181	0,8	0,1	31,9	125	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,9	0,1	6	28	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	17	72	0
<b>Итого</b>			<b>713</b>	<b>24,3</b>	<b>30,8</b>	<b>111,2</b>	<b>822</b>	<b>16,95</b>
<b>Полдник</b>								
2018	293	РЯЖЕНКА	210	4,1	5	8,5	102	0,2
2018	265	ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ	70	3,1	1,6	30,5	146	1,4
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>7,2</b>	<b>6,6</b>	<b>39</b>	<b>248</b>	<b>1,6</b>
<b>Ужин</b>								
2018		ЗАПЕКАНКА ОВОЩ. С МОЛ. СОУСОМ	180/20	4,5	6,7	36,9	231	17,1
		ТОМАТЫ В СОБСТ. СОКУ	64	2,2		7,3	41	6,6
2018	298	ЧАЙ	180	0,1		11,5	42	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,9	0,1	6	28	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,5	36	0
<b>Итого</b>			<b>476</b>	<b>8,8</b>	<b>7</b>	<b>70,2</b>	<b>378</b>	<b>23,7</b>
<b>Всего</b>				<b>52,6</b>	<b>58,3</b>	<b>327</b>	<b>1968</b>	<b>46,75</b>