

# МЕНЮ

27 декабря 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	78	КАША ПШЕНИЧНАЯ	180	6,4	5,5	49,6	233	0,6
2018	300	ЧАЙ С МОЛ.СГУЩ.	180	3,6	4,2	27,4	162	0,2
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,2	10	91	0
<b>Итого</b>			<b>385</b>	<b>11,5</b>	<b>13,9</b>	<b>87</b>	<b>486</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК	202	0,6	0,4	31,9	137	1,6
2008		ФРУКТ	100	0,6	0,1	5,4	29	40,2
<b>Итого</b>			<b>302</b>	<b>1,2</b>	<b>0,5</b>	<b>37,3</b>	<b>166</b>	<b>41,8</b>
<b>Обед</b>								
2018	49	ИКРА МОРКОВНАЯ	61	1,3	4,8	13,3	97	3,1
2018	69	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	6	6,7	11,4	142	6,4
2018	124	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	181	15,8	18,6	25	361	33,6
2018	309	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	35	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	20	94	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	3	0,5	22,4	95	0
<b>Итого</b>			<b>715</b>	<b>29,1</b>	<b>30,8</b>	<b>101,8</b>	<b>824</b>	<b>43,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ВАФЛИ	25	0,7	0,8	18,7	64	0
2018	293	РЯЖЕНКА	180	3,5	4,4	7,4	87	0,2
<b>Итого</b>			<b>205</b>	<b>4,2</b>	<b>5,2</b>	<b>26,1</b>	<b>151</b>	<b>0,2</b>
<b>Ужин</b>								
2018	240	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛ. СГУЩ.	129/20	14,9	11,9	40,7	287	0,3
2018	298	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		11,5	42	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
<b>Итого</b>			<b>349</b>	<b>16,5</b>	<b>12</b>	<b>62,2</b>	<b>376</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>62,5</b>	<b>62,4</b>	<b>314,4</b>	<b>2003</b>	<b>86,2</b>