



МЕНЮ

20 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|---------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 40/7/6 | 3,6 | 6,2 | 15,5 | 132 | 0 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,7 | 1,4 | 9,9 | 60 | 0,3 |
| 2008 | 187 | КАША "ЯНТАРНАЯ" | 200 | 6,6 | 7,1 | 28,6 | 206 | 0,8 |
| Итого | | | 453 | 11,9 | 14,7 | 54 | 398 | 1,1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | СОК ФРУКТОВЫЙ | 118 | 0,6 | 0,1 | 11,9 | 51 | 2,4 |
| Итого | | | 118 | 0,6 | 0,1 | 11,9 | 51 | 2,4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 91 | СУП ПЕРЛОВЫЙ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б | 200 | 6,1 | 11 | 18,6 | 199 | 6,4 |
| 2008 | 321 | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | 70 | 12 | 3,3 | 1,8 | 198 | 8,4 |
| 2008 | 331 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 150 | 4,9 | 3,4 | 30,9 | 274 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3 | 0,4 | 19 | 92 | 0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | 8,8 | 35 | 0 |
| Итого | | | 670 | 26 | 18,1 | 79,1 | 798 | 14,8 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ | 200 | | | 10,7 | 43 | 0 |
| к/к | к/к | ПИРОЖОК С НАЧИНКОЙ | 60 | 5,4 | 4,3 | 41,5 | 226 | 0,1 |
| Итого | | | 260 | 5,4 | 4,3 | 52,2 | 269 | 0,1 |
| Ужин | | | | | | | | |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,4 | 0,2 | 16 | 75 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | | 7,3 | 29 | 0 |
| 2008 | 351 | ОВОЩНОЕ АССОРТИ | 150 | 3,1 | 2,2 | 15,5 | 196 | 22,7 |
| Итого | | | 390 | 5,6 | 2,4 | 38,8 | 300 | 22,7 |
| Всего | | | | 49,5 | 39,6 | 236 | 1816 | 41,1 |