

**МЕНЮ**

4 декабря 2024 г.

**Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                     | Выход      | Химический состав |             |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--|------------|-------------------|-------------|------------------|--|-----------------------|
|                               |                     |  |            | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-<br>воды, г |  |                       |
| <b>Завтрак</b>                |                     |  |            |                   |             |                  |  |                       |
| 2008                          | 184                 | КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ                                     | 200        | 6,1               | 3,1         | 33,2             | 137,6                                    | 0,47                  |
| 2012                          | 396                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>СГУЩЕННЫМ                | 200        | 2,6               | 1           | 5,6              | 103,3                                    | 0,04                  |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                     | 50         | 2,2               | 7,9         | 13,3             | 135,8                                    | 0                     |
| <b>Итого</b>                  |                     |  | <b>450</b> | <b>10,9</b>       | <b>12,0</b> | <b>52,0</b>      | <b>376,6</b>                             | <b>0,44</b>           |
| <b>II Завтрак</b>             |                     |  |            |                   |             |                  |  |                       |
| 2008                          | 386                 | ФРУКТ  | 100        | 2,5               | 3,1         | 13,0             | 90,0                                     | 4,0                   |
| <b>Итого</b>                  |                     |  | <b>100</b> | <b>2,5</b>        | <b>3,1</b>  | <b>13,0</b>      | <b>90,0</b>                              | <b>4,0</b>            |
| <b>Обед</b>                   |                     |  |            |                   |             |                  |  |                       |
| 2008                          | 22                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С<br>ЛУКОМ                   | 60         | 0,6               | 3,2         | 1,2              | 64,6                                     | 11,86                 |
| 2008                          | 100                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И<br>КУРОЙ | 200        | 2,0               | 2,3         | 8,9              | 105,3                                    | 3,80                  |
| 2008                          | 259                 | ГУЛЯШ МЯСНОЙ   | 80         | 11,1              | 13,0        | 4,1              | 170,3                                    | 1,45                  |
| 2008                          | 323                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                             | 130        | 1,3               | 1,9         | 29,5             | 143,2                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                            | 200        | 0,6               | 0,1         | 27,3             | 63,3                                     | 2,00                  |
| 2008                          | 123                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50         | 3,3               | 0,4         | 21,2             | 102,0                                    | 0,00                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |  | <b>720</b> | <b>18,9</b>       | <b>20,9</b> | <b>92,1</b>      | <b>648,7</b>                             | <b>19,11</b>          |
| <b>Полдник</b>                |                     |  |            |                   |             |                  |  |                       |
| 2008                          | 471                 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"                                     | 50         | 5,6               | 5,1         | 33,2             | 133,7                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 411                 | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО - ЯГОДНЫЙ                               | 200        | 2,6               | 3,9         | 5,3              | 134                                      | 0,00                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |  | <b>250</b> | <b>8,2</b>        | <b>9,0</b>  | <b>38,5</b>      | <b>267,6</b>                             | <b>0,00</b>           |
| <b>Ужин</b>                   |                     |  |            |                   |             |                  |  |                       |
| 2012                          | 45                  | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                                       | 200        | 4,1               | 8,1         | 8,2              | 197,8                                    | 6,50                  |
| 2008                          | 213                 | 1/2 ЯЙЦА   | 20         | 4,5               | 4,3         | 0,1              | 32                                       | 0                     |
| 2012                          | 377                 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ<br>КОНСЕРВИРОВАННЫХ                   | 200        | 2                 | 2,2         | 37,2             | 8,27                                     | 20,51                 |
| 2008                          | 112                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 40         | 3,1               | 0,2         | 20,1             | 96                                       | 0                     |
| <b>Итого</b>                  |                     |  | <b>460</b> | <b>13,7</b>       | <b>14,8</b> | <b>64,6</b>      | <b>412,7</b>                             | <b>27,01</b>          |
| <b>Всего</b>                  |                     |  |            | <b>54,2</b>       | <b>59,9</b> | <b>261,3</b>     | <b>1795,6</b>                            | <b>50,63</b>          |