

**МЕНЮ**

11 декабря 2024г.

**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>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,6	4,9	28,6	120	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,2	2,4	8,8	98	0,42
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,2	5	14,6	131	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>11</b>	<b>12,3</b>	<b>52</b>	<b>349</b>	<b>0,92</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	386	ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,5	90	4
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>90</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008	121	ОГУРЕЦ СВЕЖИ	60	0,5	0,1	1,8	8,4	0
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250	5,2	5,7	20,1	181,3	5,4
2008	265	ПЛОВ	180	13	26,1	35,5	233,0	1,2
2012	375	КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	180	0,3	0,1	16,1	58,1	13,99
2008	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,3	103	0
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>22,3</b>	<b>32,4</b>	<b>94,8</b>	<b>583,8</b>	<b>20,59</b>
<b>Полдник</b>								
2012	401	ЙОГУРТ	210	6,7	7,1	9	130	0
2008	602	ВАФЛИ	40	1,4	1,9	30	197	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39</b>	<b>327</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	18,5	9,9	6,4	98,3	0,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	1,3	5,2	21,4	198	10,38
2008	10	ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ	40	1,1	0,2	6,5	16	1,6
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		8,1	46	14,56
2008	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	19,5	92	0
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>24,1</b>	<b>15,5</b>	<b>61,9</b>	<b>450,7</b>	<b>26,74</b>
<b>Всего</b>				<b>65,9</b>	<b>69,6</b>	<b>257,2</b>	<b>1800,8</b>	<b>52,25</b>