

**МЕНЮ**

13 декабря 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,4	5	31	148	0,44
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,2	2	8	89	0,42
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,2	5	13	122	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52</b>	<b>359</b>	<b>0,86</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК	100	2,7	3	13	90	11,87
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	<b>90</b>	<b>11,87</b>
<b>Обед</b>								
2008	121	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	10	8,23
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200	15,4	11,7	20,4	120,6	5,2
2008	259	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/25	6	24,6	5,6	145	0,43
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	192	0
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,2	0,1	12,8	60,8	3,7
2008	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,9	0,5	25	102	0
<b>Итого</b>			<b>715</b>	<b>29,5</b>	<b>41,6</b>	<b>103</b>	<b>629</b>	<b>17,56</b>
<b>Полдник</b>								
2008	377	ПРЯНИКИ	30	6,3	7,9	17	165	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	220	1,5	0,9	15,3	104	2,58
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>7,8</b>	<b>8,8</b>	<b>32,3</b>	<b>269,9</b>	<b>2,58</b>
<b>Ужин</b>								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/30	9,1	14,6	27,5	289,2	0,04
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО - ЯГОДНЫЙ	180	2,2	3,1	19,4	111,2	0
2008	386	ФРУКТ	100	0,9	0,9	11,0	50,4	2,008
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>14,7</b>	<b>18,1</b>	<b>74,6</b>	<b>450,4</b>	<b>1,64</b>
<b>Всего</b>				<b>65,5</b>	<b>83,5</b>	<b>274,9</b>	<b>1800,2</b>	<b>34,51</b>