

**МЕНЮ**

19 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 РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,5	4,7	21,0	110,3	0,4
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,5	1,1	18,2	107	0,50
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	2,3	6,5	12,6	143	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>11,3</b>	<b>12,3</b>	<b>51,8</b>	<b>360</b>	<b>0,89</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК	100	2,7	3	13	90	8,8
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	<b>90</b>	<b>8,8</b>
<b>Обед</b>								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,5	5,3	3,1	63,6	10,80
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,9	2,9	16,8	93,6	6,40
2012	307	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	75	9,7	8,2	15,2	200,7	0,0
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	1,9	4,2	8,6	85,6	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ЧЕРНОСЛИВОМ	180	0,7	0,1	26,1	85,3	0,00
2008	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,9	0,4	21,2	101	0,00
<b>Итого</b>			<b>695</b>	<b>18,6</b>	<b>21,1</b>	<b>91,0</b>	<b>629,8</b>	<b>17,20</b>
<b>Полдник</b>								
2012	401	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЁННЫЙ	210	5,7	5,1	9,2	115,1	0
2008	530	ПЕЧЕНЬЕ	40	2,5	3,8	28,9	155	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>8,2</b>	<b>8,9</b>	<b>38,1</b>	<b>270,4</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	200	12,2	13,2	19,0	274,0	0,6
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,8	1,8	9,1	55,4	0,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	22,3	69,3	0
2008	386	ФРУКТ	100	0,4	0,3	15,0	51,0	2
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>13,8</b>	<b>15,4</b>	<b>65,4</b>	<b>449,7</b>	<b>2,7</b>
<b>Всего</b>				<b>54,7</b>	<b>60,6</b>	<b>259,3</b>	<b>1800,1</b>	<b>50,36</b>