

**МЕНЮ**

3 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,7	3,5	25,7	113	0,44
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,9	1,1	16,1	112	0,52
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	5,3	7,5	10,6	144	0,08
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>10,9</b>	<b>12,1</b>	<b>52,4</b>	<b>369</b>	<b>1,04</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	386	ФРУКТ	100	2,7	3,0	13	90	4,0
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>13</b>	<b>90</b>	<b>4,0</b>
<b>Обед</b>								
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,3	4,9	1,0	61,6	5,46
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЁЦКАМИ	200	3,6	4,0	21,3	139,3	4,39
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,5	2,8	25,6	128,0	10,1
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	9,1	9,0	11,2	163,6	0,35
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	11,4	69,3	1,60
2008	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>730</b>	<b>18,9</b>	<b>21,3</b>	<b>91,4</b>	<b>663,8</b>	<b>21,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	602	ВАФЛИ	40	1,8	2	30,9	91	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	210	6,2	6,9	8,1	161,5	1,15
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>8,0</b>	<b>8,9</b>	<b>39,1</b>	<b>252</b>	<b>1,15</b>
<b>Ужин</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	7,7	14,2	8,3	179,6	0,18
2008	10	ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ	60	1,2	0,2	6,9	33	2,4
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	25,3	98	20
2008	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	115	0
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>13,3</b>	<b>15,0</b>	<b>64,8</b>	<b>425,3</b>	<b>22,58</b>
<b>Всего</b>				<b>53,8</b>	<b>60,3</b>	<b>260,6</b>	<b>1800,2</b>	<b>50,57</b>