

# МЕНЮ

23 июля 2024 г.

## Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,9	6,8	10,3	103	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5	6,8	25,1	174	0,6
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,9	2,4	4,5	49	0,5
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>12,8</b>	<b>16</b>	<b>39,9</b>	<b>326</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	19,2	87	3,8
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>19,2</b>	<b>87</b>	<b>3,8</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,5	0,1	1,9	12	0
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,1	4,3	17,5	128	6,6
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	25,7	7,6	21	281	19,6
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	7,6	44	69
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
<b>Итого</b>			<b>676</b>	<b>34,4</b>	<b>12,9</b>	<b>64,7</b>	<b>548</b>	<b>95,2</b>
<b>Полдник</b>								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	0,8	4,1	2	43	0,7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,3	18,6	113	9
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	3,5	16	1,6
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,8	1,4	26	133	0,1
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>9,5</b>	<b>10,1</b>	<b>56,5</b>	<b>336</b>	<b>11,4</b>
<b>Всего</b>				<b>57,6</b>	<b>39,2</b>	<b>180,3</b>	<b>1297</b>	<b>111,5</b>