

**МЕНЮ**  
12 февраля 2024 г.**Сад 12 часов**

Сбор- ник реце- п-тур	№ техн. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская ценност ь, ккал	Вит а-м ин С,
				Белки, г	Жиры, г	Угле-в оды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	165	5,8	8,3	1,8	105	0,2
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	3,4	10,7	10	150	0,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15			6,8	27	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>9,2</b>	<b>19</b>	<b>18,6</b>	<b>282</b>	<b>0,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	11,5	49	0,9
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>11,5</b>	<b>49</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	ГОРОШЕК_ЗЕЛЕНый	40	0,6		1,2	7	0,8
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	160	2,2	7,2	11,1	119	12,2
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75	14,2	12,8	1,2	178	0,3
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ	100	4,4	3,6	25,6	152	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,3	0,2	8,4	41	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,8	0,1	5,4	26	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	170	0,1	0,1	12,3	52	1,4
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>23,6</b>	<b>24</b>	<b>65,2</b>	<b>575</b>	<b>14,7</b>
<b>Полдник</b>								
2012	496	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	70	2,7	4,3	25,2	151	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,2	1,9	8,4	61	0,4
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>4,9</b>	<b>6,2</b>	<b>33,6</b>	<b>212</b>	<b>0,4</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	215	5,3	8,5	29,3	216	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	0,8	0,1	5,4	26	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>6,3</b>	<b>8,7</b>	<b>49,7</b>	<b>302</b>	<b>1,4</b>
<b>Всего</b>				<b>44,6</b>	<b>58</b>	<b>178,6</b>	<b>1420</b>	<b>17,7</b>