

МЕНЮ
12 марта 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	170	4,4	3,7	15,6	114	0,5
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1	1,2	2,1	19	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,2	0,1	14,6	59	0
Итого			400	5,6	5	32,3	192	0,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	180	2,3	2,3	13,7	85	3,4
2008	312	КУРИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	17,9	20,2		254	0,8
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	7,4	6	33,6	218	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1	0,1	6,7	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,4	0,1	2,4	12	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	180			13,4	54	0
Итого			600	29	28,7	69,8	654	4,2
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	70	6,8	5,1	23,7	147	0
2008		ЙОГУРТ	180	7,4	4,7	12,6	129	0,9
Итого			250	14,2	9,8	36,3	276	0,9
Ужин								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	210	5,1	4,6	12,9	115	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,4	0,1	2,4	12	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
Итого			450	5,7	4,8	30,3	187	0
Всего				55	48,4	178,6	1352	7,6