

**МЕНЮ**  
28 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	160	3,1	4	16,7	116	0,4
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	38	1,5	1,9	3,3	29	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/15/	0,3	0,1	14,8	61	2,9
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>4,9</b>	<b>6</b>	<b>34,8</b>	<b>206</b>	<b>3,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	100	0,3	0,3	6,5	31	6,6
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>6,5</b>	<b>31</b>	<b>6,6</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	6	1,6	17,9	110	3,5
2008	292	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	70	15,7	14,5	1,4	198	0
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	2,8	0,3	18,1	87	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,6	0,1	10,5	50	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,5	0,1	2,9	14	0
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180			15,2	61	0
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>26,6</b>	<b>16,6</b>	<b>66</b>	<b>520</b>	<b>3,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	3,1	1,2	36,4	168	9,4
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,5	3,8	7,3	82	0,8
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>7,6</b>	<b>5</b>	<b>43,7</b>	<b>250</b>	<b>10,2</b>
<b>Ужин</b>								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	110	0,5	1,7	2,6	29	0,6
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	6	7,1	2,6	104	4,2
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,5	0,1	2,9	14	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>7,2</b>	<b>9</b>	<b>23,1</b>	<b>207</b>	<b>4,8</b>
<b>Всего</b>				<b>46,6</b>	<b>36,9</b>	<b>174,1</b>	<b>1214</b>	<b>28,4</b>