



# МЕНЮ

13 декабря 2024 г.

## Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	6,5	9,5	26	216	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,2	33	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3,3	1,2	23	117	0
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>10</b>	<b>10,7</b>	<b>57,2</b>	<b>366</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150			1,9	8	2
<b>Итого</b>			<b>150</b>			<b>1,9</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	4,2	5,7	12,4	117	6,2
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,4	4,3	37,2	191	0
2010	55	ГУЛЯШ	70	10,3	15,3	7,7	205	0,5
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,1	15,9	66	0,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,4	80	0
<b>Итого</b>			<b>640</b>	<b>20,9</b>	<b>25,8</b>	<b>90,6</b>	<b>659</b>	<b>6,9</b>
<b>Полдник</b>								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	110	19,6	12,3	20,4	274	0,3
2010	87	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	2	4,1	10,3	85	0,3
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,2	4,4	13	110	0,7
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>25,8</b>	<b>20,8</b>	<b>43,7</b>	<b>469</b>	<b>1,3</b>
<b>Всего</b>				<b>56,7</b>	<b>57,3</b>	<b>193,4</b>	<b>1502</b>	<b>10,9</b>