





# МЕНЮ

8 сентября 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	5,2	7,8	21,8	179	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	14,9	123	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/10	5,1	8,5	19,8	176	0,1
<b>Итого</b>			<b>461</b>	<b>15</b>	<b>21,2</b>	<b>56,5</b>	<b>478</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	180	4,9	4,5	19,8	142	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>19,8</b>	<b>142</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
1990	205	СУП ПОЛЕВОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,9	7,8	15,7	160	4,1
		БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	55	10,5	12,4	0,8	157	0,4
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,6	2,3	5,8	51	14,8
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	70	2	2,7	12	81	5,7
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	12,3	51	31,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>655</b>	<b>23,5</b>	<b>25,8</b>	<b>70,6</b>	<b>605</b>	<b>56,2</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	9,9	11,7	2,1	153	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	25	0,8	0,1	1,6	10	1
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,3	2	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>15,5</b>	<b>18</b>	<b>34,8</b>	<b>362</b>	<b>1,2</b>
<b>Всего</b>				<b>58,9</b>	<b>69,5</b>	<b>181,7</b>	<b>1587</b>	<b>58,9</b>