

**МЕНЮ**

21 января 2025 г.

**Сад 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	200	6,16	9,53	28,89	226,90	0,68
2008	430	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,97	2,54	15,10	95,82	0,52
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	2,73	6,82	16,54	138,67	0,00
<b>Итого</b>			<b>428</b>	<b>11,86</b>	<b>18,89</b>	<b>60,53</b>	<b>461,39</b>	<b>1,20</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	145	0,58	0,58	14,23	68,23	14,52
<b>Итого</b>			<b>145</b>	<b>0,58</b>	<b>0,58</b>	<b>14,23</b>	<b>68,23</b>	<b>14,52</b>
<b>Обед</b>								
2008	89	РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,42	9,71	9,49	151,87	5,02
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	11,59	6,60	7,24	135,00	0,68
2008	258	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,15	3,86	17,43	113,29	8,80
2008	41	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"	55	1,01	2,14	5,08	44,13	9,24
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,17	0,11	16,31	68,59	2,13
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00
<b>Итого</b>			<b>675</b>	<b>24,31</b>	<b>22,95</b>	<b>80,98</b>	<b>635,26</b>	<b>25,87</b>
<b>Полдник</b>								
2008	221	СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С ВАРЕНЬЕМ	150/20	26,23	18,66	71,15	557,98	0,58
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	12,65	50,96	0,02
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>26,33</b>	<b>18,66</b>	<b>83,80</b>	<b>608,94</b>	<b>0,60</b>
<b>Всего</b>				<b>63,08</b>	<b>61,08</b>	<b>239,54</b>	<b>1 773,82</b>	<b>42,19</b>

Мамонтова О.Ю.