

**МЕНЮ**

30 января 2025 г.

**Сад 12 часов**

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	200	6,63	10,17	30,54	241,04	0,68
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,00	12,88	51,90	0,02
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	2,75	6,68	16,68	138,07	0,00
<b>Итого</b>			<b>428</b>	<b>9,49</b>	<b>16,85</b>	<b>60,10</b>	<b>431,01</b>	<b>0,70</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	81	1,21	0,40	16,96	77,54	8,08
<b>Итого</b>			<b>81</b>	<b>1,21</b>	<b>0,40</b>	<b>16,96</b>	<b>77,54</b>	<b>8,08</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,46	9,81	10,18	156,52	6,27
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	75	10,51	6,21	1,05	102,34	0,65
2008	124	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	4,01	5,62	21,57	153,42	9,79
2008	41	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"	55	0,89	1,54	4,92	37,66	7,96
2008	438	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,41	0,16	18,42	84,51	49,23
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>25,25</b>	<b>23,87</b>	<b>81,57</b>	<b>656,83</b>	<b>73,90</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ	180	6,66	8,16	33,95	236,75	0,68
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	185	0,19	0,00	12,32	50,05	0,04
2008	73	ГРЕНКИ	6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>371</b>	<b>6,85</b>	<b>8,16</b>	<b>46,27</b>	<b>286,80</b>	<b>0,72</b>
<b>Всего</b>				<b>42,80</b>	<b>49,28</b>	<b>204,90</b>	<b>1 452,18</b>	<b>83,40</b>

Мамонтова О.Ю.