



# МЕНЮ

9 августа 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,2	7,8	24,4	194	
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2	0,8	13,9	71	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3		27	
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		11,3	46	
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,7	47	
<b>Итого</b>			<b>532</b>	<b>8,7</b>	<b>12</b>	<b>59,3</b>	<b>385</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	6,6	15,8	142	
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12	11,6	1,9	160	
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	125	4,6	4	26,1	160	
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	4,5	5,1	66	
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	27	2	0,5	13,1	67	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	49	3,2	0,4	20,7	100	
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			12	48	
<b>Итого</b>			<b>721</b>	<b>27,3</b>	<b>27,6</b>	<b>94,7</b>	<b>743</b>	<b>10</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,5	4,8	9,1	103	
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,4	1,9	30	146	
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>7,9</b>	<b>6,7</b>	<b>39,1</b>	<b>249</b>	
<b>Ужин</b>								
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	10	6,8	4,8	120	
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,6	2,9	21	121	
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	46	1,4	0,1	2,9	18	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,4	59	
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,4	87	
<b>Итого</b>			<b>481</b>	<b>16,9</b>	<b>10,2</b>	<b>61,5</b>	<b>405</b>	<b>10</b>
<b>Всего</b>				<b>60,8</b>	<b>56,5</b>	<b>254,6</b>	<b>1782</b>	<b>40</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса Оксана Сергеевна