

# МЕНЮ

16 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>								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,3	7,7	19,6	174	
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,2	0,8	14,9	76	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,7		34	
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	9,3	72	
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Итого</b>			<b>514</b>	<b>11,8</b>	<b>15</b>	<b>53,6</b>	<b>403</b>	<b>174</b>
<b>Обед</b>								
	22	СВЕКОЛЬНИК	200	2,1	4,5	12,9	101	
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	13	13,2	3,5	185	
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,1	18,4	121	
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	55	0,7	0,1	5	24	
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	26	2	0,5	12,7	65	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,1	0,4	20,1	97	
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,4	0,1	21,6	89	
<b>Итого</b>			<b>728</b>	<b>24</b>	<b>22,9</b>	<b>94,2</b>	<b>682</b>	<b>174</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,3	5,5	10,4	116	3,
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	0,8	2,2	10,2	57	
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>7,1</b>	<b>7,7</b>	<b>20,6</b>	<b>173</b>	<b>3,</b>
<b>Ужин</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/20	15,6	18,8	27,7	344	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,2	15,8	75	
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		5,6	24	
<b>Итого</b>			<b>402</b>	<b>18,1</b>	<b>19</b>	<b>49,1</b>	<b>443</b>	
<b>Всего</b>				<b>61</b>	<b>64,6</b>	<b>217,5</b>	<b>1701</b>	<b>32,</b>

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