



# МЕНЮ

28 ноября 2023 г.

**Сад 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,56	5,25	25,58	171,87	0,57
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/7	3,61	3,01	11,69	88,96	0,02
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,53	1,55	14,13	76,93	0,28
<b>Итого</b>			<b>432</b>	<b>10,70</b>	<b>9,81</b>	<b>51,40</b>	<b>337,76</b>	<b>0,87</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	93	1,40	0,47	19,60	89,60	9,33
<b>Итого</b>			<b>93</b>	<b>1,40</b>	<b>0,47</b>	<b>19,60</b>	<b>89,60</b>	<b>9,33</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	48	0,38	0,05	0,82	6,24	2,40
2008	83	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/40/8	8,16	7,65	13,93	162,87	12,98
2012	305	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	80	14,99	13,69	7,69	214,34	0,61
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,38	2,30	24,36	139,39	0,00
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0,19	1,09	1,42	16,30	0,29
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,57	0,21	10,08	48,50	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,40	0,12	9,20	43,39	0,00
<b>Итого</b>			<b>782</b>	<b>32,07</b>	<b>25,11</b>	<b>79,12</b>	<b>677,47</b>	<b>16,28</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	160/20	23,53	13,37	30,49	340,61	0,29
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	65	0,69	0,14	6,57	31,35	1,83
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	200	0,51	0,25	18,67	87,65	54,02
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,80	0,70	11,69	60,43	0,00
<b>Итого</b>			<b>468</b>	<b>26,53</b>	<b>14,46</b>	<b>67,42</b>	<b>520,04</b>	<b>56,14</b>
<b>Всего</b>				<b>70,70</b>	<b>49,85</b>	<b>217,54</b>	<b>1 624,87</b>	<b>82,62</b>

Мед.сестра Барина Н.Ю. Барина Н.Ю.