



**МЕНЮ**  
4 июля 2024 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	7,25	7,52	26,50	203,67	0,76
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,46	3,95	16,57	111,96	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,20	0,00	12,99	53,46	0,71
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>9,91</b>	<b>11,47</b>	<b>56,06</b>	<b>369,09</b>	<b>1,47</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	93	0,37	0,37	9,14	43,82	9,32
<b>Итого</b>			<b>93</b>	<b>0,37</b>	<b>0,37</b>	<b>9,14</b>	<b>43,82</b>	<b>9,32</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	85	1,05	3,57	3,63	52,21	7,56
2012	62	БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/40/8	6,56	6,28	20,59	170,69	17,04
		ЛУК ЗЕЛЕНый	9	0,12	0,01	0,29	1,82	1,13
2012	304	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	180/50	8,74	8,69	27,27	222,40	0,94
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	200	0,00	0,00	30,36	121,39	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,10	0,28	13,47	64,79	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,83	0,15	12,03	56,75	0,00
<b>Итого</b>			<b>876</b>	<b>20,40</b>	<b>18,98</b>	<b>107,64</b>	<b>690,05</b>	<b>26,67</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	210	3,07	3,01	15,78	104,02	21,01
2008	479	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	80	4,34	3,99	46,05	237,51	0,14
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННО-АПЕЛЬСИНОВый	220	0,18	0,03	18,24	75,92	4,13
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,40	0,94	15,62	80,73	0,00
<b>Итого</b>			<b>541</b>	<b>9,99</b>	<b>7,97</b>	<b>95,69</b>	<b>498,18</b>	<b>25,28</b>
<b>Всего</b>				<b>40,67</b>	<b>38,79</b>	<b>268,53</b>	<b>1 601,14</b>	<b>62,74</b>

Мед.сестра \_\_\_\_\_

Барина Н.Ю.