

## МЕНЮ

21.02.2025 .

### 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>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	2	4,8	23,8	146	6
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,1	6,8	27,9	232	0,5
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	3,6	4,6	37,7	206	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6			8,4	34	0
<b>Итого</b>			<b>431</b>	<b>7,1</b>	<b>11,6</b>	<b>60,1</b>	<b>412</b>	<b>6,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	1	0,2	17,8	78	4,3
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,2		8,5	35	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>17,8</b>	<b>78</b>	<b>4,3</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,8	2,9	4	46	1,9
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,4	7,3	10,6	128	5,3
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	25,2	5,6	2,9	162	0,1
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	12,8	8,6		130	0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4	3,4	19,4	122	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,1	0,1	21,1	86	0,7
<b>Итого</b>			<b>715</b>	<b>38,1</b>	<b>20,3</b>	<b>81,5</b>	<b>661</b>	<b>8</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6	1,6
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,4	15,3	16,9	276	8,6
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		25	102	0,3
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,2	12,7	61	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4	3,3	28,7	159	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>24,1</b>	<b>18,8</b>	<b>84,3</b>	<b>604</b>	<b>10,5</b>
<b>Всего</b>				<b>70,3</b>	<b>50,9</b>	<b>243,7</b>	<b>1755</b>	<b>29,3</b>