

## МЕНЮ

3 апреля 2024 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                    | Выход   | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                       |         | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                       |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 184                 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ВЯЗКАЯ                                       | 200     | 6                 | 9,3     | 25,3             | 206                                      | 0,7                   |
| 2008                          | 1                   | БАТОН                                                                 | 30      | 2,4               | 0,3     | 14,7             | 71                                       | 0                     |
| 2008                          | 12                  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ                                            | 180     | 3,1               | 3,3     | 12,8             | 91                                       | 0,6                   |
| Итого                         |                     |                                                                       | 410     | 11,5              | 12,9    | 52,8             | 368                                      | 1,3                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                       |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ                                                         | 100     | 0,5               |         | 7,4              | 32                                       | 175,5                 |
| Итого                         |                     |                                                                       | 100     | 0,5               |         | 7,4              | 32                                       | 175,5                 |
| Обед                          |                     |                                                                       |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 15                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С<br>ЧЕРНОСЛИВОМ                                      | 40      | 0,6               | 1       | 5,5              | 34                                       | 1,4                   |
| 2008                          | 84                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ<br>БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200/0/5 | 1,7               | 2       | 7,7              | 55                                       | 9,7                   |
| 2008                          | 264                 | ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ<br>СОУСЕ                                     | 40      | 5,5               | 8,4     | 3,1              | 111                                      | 0,8                   |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                                        | 150     |                   | 3,7     |                  | 34                                       | 0                     |
| 2008                          | 3                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                        | 45      | 4,5               | 0,5     | 30,3             | 147                                      | 0                     |
| 2008                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                           | 20      | 1,4               | 0,2     | 7,2              | 38                                       | 0                     |
| 2008                          | 440                 | НАПИТОК ИЗ КУРАГИ                                                     | 190     | 0,9               |         | 12,8             | 56                                       | 0,3                   |
| Итого                         |                     |                                                                       | 690     | 14,6              | 15,8    | 66,6             | 475                                      | 12,2                  |
| Полдник                       |                     |                                                                       |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР                                                                 | 116     | 3,3               | 2,8     | 4,5              | 60                                       | 0,8                   |
| 2008                          | 451                 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С<br>КАРТОФЕЛЕМ                                      | 75      | 4,4               | 7,5     | 28,2             | 199                                      | 2,4                   |
| Итого                         |                     |                                                                       | 191     | 7,7               | 10,3    | 32,7             | 259                                      | 3,2                   |
| Ужин                          |                     |                                                                       |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 256                 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                                                | 25      | 3,1               | 5,2     | 1,9              | 70                                       | 2,4                   |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                     | 150     | 3,1               | 3,6     | 22               | 133                                      | 10,7                  |
| 2008                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                           | 20      | 1,3               | 0,2     | 6,5              | 35                                       | 0                     |
| 2008                          | 431                 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                                               | 180     | 0,1               |         | 10,1             | 41                                       | 0,6                   |
| Итого                         |                     |                                                                       | 375     | 7,6               | 9       | 40,5             | 279                                      | 13,7                  |
| Всего                         |                     |                                                                       |         | 41,9              | 48      | 200              | 1413                                     | 205,9                 |

\_\_\_\_\_  
Модестова О.Б.

\_\_\_\_\_  
Руденко О.В.,