



МЕНЮ

10 января 2023 г.

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		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5	9,5	3,7	121	0,4
2008	8	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,1	4,4	68	4
2008	1	БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	3,5	12,5	93	0,6
Итого			426	12	23,4	35,4	398	5
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,7	0,1	14,9	63	2,9
Итого			150	0,7	0,1	14,9	63	2,9
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,9	3	2,5	40	3,5
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200/9	6,2	2,8	15,9	113	3,3
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	10	12,7	29	271	14,7
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,9	0,2	12,9	62	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,1	0,4	16	85	0
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	190	0,8		13,2	57	0,2
Итого			734	22,9	19,1	89,5	628	21,7
Полдник								
2008	5	БИФИДОК	150	5,2	3,8	8,3	92	1,03
2008	10	ПРЯНИКИ	40	2,3	1,8	29,5	144	0
2008	2	ЯБЛОКО	100	0,3	0,3	6,3	29	6,5
Итого			290	7,8	5,9	44,1	265	7,53
Ужин								
2008	258	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ	160	10,2	10,2	17,3	203	0,8
2008	366	СОУС МОЛОЧНЫЙ №366	60	1,3	3,4	9,3	73	0,2
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,9	0,3	19,2	93	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,8	3	11,4	83	0,5
Итого			450	17,2	16,9	57,2	452	1,5
Всего				60,6	65,4	241,1	1806	38,63

Кочемалкина Е.П.

Руденко О.В.,

179-00