

МЕНЮ
20 октября 2025 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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,29	9,46	23,06	208,36	0,38
2008	1	БАТОН	30	2,40	0,30	14,70	71,27	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,10	3,08	12,55	90,68	0,24
Итого			410	12,79	12,84	50,31	370,31	0,62
II Завтрак								
2008	2	ЯБЛОКО	40	0,17	0,17	4,13	18,95	4,21
Итого			40	0,17	0,17	4,13	18,95	4,21
Обед								
2008	28	МОРКОВЬ С САХАРОМ	40	0,48	0,78	4,96	28,88	1,85
2008	89	РАССОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	1,88	1,47	12,80	72,12	5,26
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	190	11,48	14,92	31,40	309,12	1,77
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,97	0,32	19,88	96,24	0,00
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,11	0,41	16,11	85,29	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	19,91	79,61	0,00
Итого			690	19,92	17,90	105,06	671,26	8,88
Полдник								
2008	5	ЙОГУРТ	120	3,60	3,11	14,04	98,54	0,00
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,50	5,54	30,59	189,64	0,08
Итого			170	8,10	8,65	44,63	288,18	0,08
Ужин								
2008	237	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50	5,88	1,18	0,96	38,22	0,29
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5,08	3,63	32,49	183,06	0,00
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,97	0,32	19,88	96,24	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	9,05	37,36	0,62
Итого			400	14,06	5,13	62,38	354,88	0,91
Всего				55,04	44,69	266,51	1 703,58	14,70

Перфилова А.О. 210-00

Руденко О.В.,