

## МЕНЮ

30 ноября 2023 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                          | 112                 | СУП МОЛОЧНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200   | 2,8               | 4,6     | 9,5              | 89                                       | 0,5                   |
| 2008                          | 1                   | БАТОН                                   | 30    | 2,4               | 0,3     | 14,7             | 71                                       | 0                     |
|                               | 12                  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ              | 180   | 3,3               | 3,4     | 13,2             | 95                                       | 0,6                   |
| Итого                         |                     |                                         | 410   | 8,5               | 8,3     | 37,4             | 255                                      | 1,1                   |
| II Завтрак                    |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 11                  | БАНАН                                   | 64    | 0,7               | 0,2     | 8,7              | 40                                       | 4,5                   |
| Итого                         |                     |                                         | 64    | 0,7               | 0,2     | 8,7              | 40                                       | 4,5                   |
| Обед                          |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 35                  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ        | 60    | 1                 | 3,6     | 4                | 53                                       | 23,4                  |
| 2008                          | 116                 | СУП-ХАРЧО НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ             | 200   | 1,5               | 1,5     | 13,2             | 72                                       | 4,3                   |
| 2008                          | 258                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                     | 180   | 8                 | 13,3    | 20,8             | 235                                      | 10,6                  |
| 2008                          | 3                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 30    | 3                 | 0,3     | 20               | 97                                       | 0                     |
| 2008                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 30    | 2                 | 0,3     | 10,1             | 54                                       | 0                     |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА          | 190   | 0,6               | 0,3     | 18               | 89                                       | 76,1                  |
| Итого                         |                     |                                         | 690   | 16,1              | 19,3    | 86,1             | 600                                      | 114,4                 |
| Полдник                       |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 5                   | БИФИДОК                                 | 124   | 4,1               | 3       | 6,6              | 74                                       | 0,8                   |
| 2008                          | 14                  | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                          | 14    | 3,1               | 4       |                  | 48                                       | 0,1                   |
| 2008                          | 1                   | БАТОН                                   | 20    | 1,6               | 0,2     | 9,8              | 48                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                         | 158   | 8,8               | 7,2     | 16,4             | 170                                      | 0,9                   |
| Ужин                          |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 51                  | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                        | 60    | 0,8               | 3,8     | 3,7              | 52                                       | 2,3                   |
|                               | 27                  | РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ                        | 180   | 10,4              | 7,9     | 6,7              | 138                                      | 0,5                   |
| 2008                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 30    | 1,9               | 0,2     | 9,6              | 51                                       | 0                     |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                           | 180   | 0,1               |         | 4,5              | 18                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                         | 450   | 13,2              | 11,9    | 24,5             | 259                                      | 2,8                   |
| Всего                         |                     |                                         |       | 47,3              | 46,9    | 173,1            | 1324                                     | 123,7                 |

Модестова О.Б.

Руденко О.В.,