

**МЕНЮ**

20 декабря 2023 г.

Сад 10 часов



| Сборник рецептур  | № техн. карты | Наименование блюда                   | Выход      | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|--------------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
|                   |               |                                      |            | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-воды, г |                               |                |
| <b>Завтрак</b>    |               |                                      |            |                   |             |              |                               |                |
| 2010              | 10            | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180        | 5,6               | 5,8         | 18           | 147                           | 0,7            |
| 2010              | 44            | ЧАЙ С САХАРОМ                        | 180        | 0,1               |             | 11,5         | 47                            | 0              |
|                   | 49            | БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ                   | 35         | 3,2               | 1,1         | 22,1         | 113                           | 0              |
| 2017              | 76            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                     | 10         | 0,1               | 7,5         | 0,1          | 68                            | 0              |
| <b>Итого</b>      |               |                                      | <b>405</b> | <b>9</b>          | <b>14,4</b> | <b>51,7</b>  | <b>375</b>                    | <b>0,7</b>     |
| <b>II Завтрак</b> |               |                                      |            |                   |             |              |                               |                |
|                   | 80            | СОК (НЕКТАР) ФРУКТОВЫЙ 1,0 л         | 150        | 0,4               | 0,1         | 8,2          | 36                            | 1,7            |
|                   |               | СОК (НЕКТАР) ФРУКТОВЫЙ 0,2 л         | 200        | 0,1               |             | 2            | 9                             | 0,4            |
| <b>Итого</b>      |               |                                      | <b>350</b> | <b>0,5</b>        | <b>0,1</b>  | <b>10,2</b>  | <b>45</b>                     | <b>2,1</b>     |
| <b>Обед</b>       |               |                                      |            |                   |             |              |                               |                |
|                   | 82            | ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННЫЕ           | 30         | 0,4               | 0,1         | 0,9          | 7                             | 0              |
|                   | 15            | БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ   | 200        | 4,1               | 4,9         | 9,6          | 86                            | 3,9            |
| 2010              | 36            | РИС ОТВАРНОЙ                         | 120        | 2,8               | 2,4         | 30,1         | 154                           | 0              |
|                   | 41            | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ                       | 50/30      | 12,2              | 6           | 9,8          | 141                           | 0,3            |
|                   | 74            | СОУС ДЛЯ ТЕФТЕЛЕЙ                    | 30         | 0,2               | 0,8         | 1,9          | 16                            | 0              |
| 2010              | 45            | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ              | 180        | 0,2               | 0,1         | 13,9         | 57                            | 2,3            |
|                   | 26            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 35         | 2                 | 0,4         | 11,9         | 59                            | 0              |
| <b>Итого</b>      |               |                                      | <b>675</b> | <b>21,9</b>       | <b>14,7</b> | <b>78,1</b>  | <b>520</b>                    | <b>6,5</b>     |
| <b>Полдник</b>    |               |                                      |            |                   |             |              |                               |                |
| 2023              | 111           | КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ 2,5%               | 180        | 5,2               | 4,5         | 17           | 131                           | 0              |
| 2010              | 68            | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                   | 80         | 7,3               | 5,6         | 47,2         | 267                           | 0,1            |
| <b>Итого</b>      |               |                                      | <b>260</b> | <b>12,5</b>       | <b>10,1</b> | <b>64,2</b>  | <b>398</b>                    | <b>0,1</b>     |
| <b>Всего</b>      |               |                                      |            | <b>43,9</b>       | <b>39,3</b> | <b>204,2</b> | <b>1338</b>                   | <b>9,4</b>     |

Старшая медицинская сестра

Беянина Е.П.