



# МЕНЮ

19 декабря 2023 г.

## Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
	96	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ	110	18,84	12,45	14,80	250,42	0,51
	11	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,54	1,94	4,63	38,36	0,05
2010	44	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	10,28	41,53	0,02
	49	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,33	0,82	16,28	83,22	0,00
2017	72	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,80	3,92	0,00	51,85	0,10
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>25,61</b>	<b>19,13</b>	<b>45,99</b>	<b>465,18</b>	<b>0,68</b>
<b>II Завтрак</b>								
	81	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	100	0,00	0,00	10,44	42,85	11,00
		СОК (НЕКТАР) ФРУКТОВЫЙ 0,2 л (аллергии)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,44</b>	<b>42,85</b>	<b>11,00</b>
<b>Обед</b>								
	27	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	35	0,23	0,03	0,73	4,11	2,94
	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	200	4,57	4,57	15,32	107,34	0,46
2010	22	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,92	4,86	26,66	173,82	0,00
2010	31	ГУЛЯШ	50/30	10,88	13,35	3,03	122,00	0,55
	43	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,59	0,09	21,34	89,56	0,07
	26	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,12	0,39	12,71	63,57	0,00
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>24,31</b>	<b>23,29</b>	<b>79,79</b>	<b>560,40</b>	<b>4,02</b>
<b>Полдник</b>								
	46	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,55	6,13	9,00	114,87	1,03
	75	БАТОН С ПОВИДЛОМ ( ДЖЕМОМ)	38/25	3,05	1,03	35,77	163,69	0,51
<b>Итого</b>			<b>243</b>	<b>8,60</b>	<b>7,16</b>	<b>44,77</b>	<b>278,56</b>	<b>1,54</b>
<b>Всего</b>				<b>58,52</b>	<b>49,58</b>	<b>180,99</b>	<b>1 346,99</b>	<b>17,24</b>

Старшая медицинская сестра Бели Белянина Е.П.