

**МЕНЮ**

26 апреля 2024 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		
Завтрак								
2010	4	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,6	6,4	19,8	156	0,5
2010		ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	3,1	3,3	15,6	105	0,6
	49	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83	0
2017	72	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,9	4		53	0,1
Итого			405	13,9	14,5	51,5	397	1,2
II Завтрак								
	80	СОК (НЕКТАР) ФРУКТОВЫЙ 1,0 л	150	0,4	0,1	8,2	36	1,7
		СОК (НЕКТАР) ФРУКТОВЫЙ 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92	4
Итого			350	1,4	0,3	28,4	128	5,7
Обед								
	33	ТУШЕНЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	30	0,9	3	1,9	38	1,2
	59	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	6,1	2,6	15,5	110	0,3
	84	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	13,1	14,5	14,7	203	10,3
2010	45	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,1	14,6	60	1,3
	26	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	13,9	69	0
Итого			625	22,6	20,6	60,6	480	13,1
Полдник								
2010	57	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК"	180	5	4,7	20,2	148	1,7
	78	ПЕЧЕНЬЕ	30	1,9	5	20,6	135	0
Итого			210	6,9	9,7	40,8	283	1,7
Всего				44,8	45,1	181,3	1288	21,7

Старшая медицинская сестра

Белянина Е.П.