

**МЕНЮ**

23 мая 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		
<b>Завтрак</b>								
			120	6,7	7	10	130	0,3
2010	37	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	30	1	3	2	39	1,3
	33	ТУШЕНЫЙ ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК	180	0,4		10,3	43	0,1
2010	44	ЧАЙ С САХАРОМ	35	2,9	1	20,4	104	0
	49	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	10	0,1	7,3	0,1	66	0
2017	76	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	375	11,1	18,3	42,8	382	1,7
<b>Итого</b>								
<b>II Завтрак</b>								
	83	ЯБЛОКО	180	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			180	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Обед</b>								
	27	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	35	0,3		0,8	5	3,3
	15	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ	200	3,8	5,2	9,4	102	5,2
2010	22	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,8	4,4	26,7	169	0
	87	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	50/30	10,5	11,5	3,2	159	0,7
	43	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			11,2	45	0
	26	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,5	0,5	15,2	76	0
<b>Итого</b>			650	22,9	21,6	66,5	556	9,2
<b>Полдник</b>								
	46	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,9	5,4	8	101	0,9
		БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	6,6	6,1	38,4	234	0,1
<b>Итого</b>			260	11,5	11,5	46,4	335	1
<b>Всего</b>				45,9	51,8	165,5	1320	21,9

Старшая медицинская сестра

Белянина Е.П.