

# МЕНЮ

29 мая 2024 г.

Сад 10 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	10	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,1	6,4	18,9	157	0,8
2010	44	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,3		10,5	43	0
	49	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	35	3,5	1,2	24,1	123	0
2017	72	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	4,4	4,5		60	0,1
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>14,3</b>	<b>12,1</b>	<b>53,5</b>	<b>383</b>	<b>0,9</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	0,2		3,2	15	0,6
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>11,4</b>	<b>51</b>	<b>2,3</b>
<b>Обед</b>								
	82	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННЫЕ	30	0,4		0,8	6	0
	15	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ	200	4,1	5,5	9,6	91	5,2
2010	36	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,8	2,3	30,2	154	0
2023		ПШЕНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	70	12,4	9,6	6,1	159	0,6
2010	31	ГУЛЯШ (аллергики)	50/30					0
	43	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,5		21,5	90	0,1
	26	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2	0,4	12	60	0
<b>Итого</b>			<b>635</b>	<b>22,2</b>	<b>17,8</b>	<b>80,2</b>	<b>560</b>	<b>5,9</b>
<b>Полдник</b>								
2023	111	КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ 2,5%	180	5,4	4,7	17,7	136	0
	78	ПЕЧЕНЬЕ	30	1,9	5	20,6	135	0
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>7,3</b>	<b>9,7</b>	<b>38,3</b>	<b>271</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>44,4</b>	<b>39,7</b>	<b>183,4</b>	<b>1265</b>	<b>9,1</b>

Старшая медицинская сестра

Беянина Е.П.