

# МЕНЮ

3 июля 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>								
2010	9	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	23,08	16,21	16,85	310,39	0,63
	11	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,68	2,70	4,67	45,93	0,07
2010	44	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	9,70	39,10	0,02
	49	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,37	0,83	16,59	84,79	0,00
2017	72	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,86	3,98	0,00	52,36	0,10
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>30,07</b>	<b>23,72</b>	<b>47,81</b>	<b>532,57</b>	<b>0,82</b>
<b>II Завтрак</b>								
	83	ЯБЛОКО	170	0,38	0,38	9,26	44,39	9,44
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,26</b>	<b>44,39</b>	<b>9,44</b>
<b>Обед</b>								
	70	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	30	0,34	0,06	1,17	7,38	7,69
2010	19	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ, КАРТОФЕЛЕМ	200	4,21	5,51	6,95	81,07	7,08
	52	ПЛОВ	180	16,07	21,12	36,53	376,66	0,64
	107	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,10	0,10	13,00	53,88	1,02
	26	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	3,35	0,61	20,13	100,65	0,00
<b>Итого</b>			<b>625</b>	<b>24,07</b>	<b>27,40</b>	<b>77,78</b>	<b>619,64</b>	<b>16,43</b>
<b>Полдник</b>								
2010	57	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК"	180	6,11	5,66	24,44	178,80	0,84
	78	ПЕЧЕНЬЕ	30	1,92	5,04	20,55	135,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>8,03</b>	<b>10,70</b>	<b>44,99</b>	<b>314,10</b>	<b>0,84</b>
<b>Всего</b>				<b>62,55</b>	<b>62,20</b>	<b>179,84</b>	<b>1 510,70</b>	<b>27,53</b>

Старшая медицинская сестра

Беянина Е.П.