



**МЕНЮ**

7 декабря 2022 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4.7	6.3	20.7	158	
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2	10	23.5	188	
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.5	4.5	14.9	120	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.7	4.3		53	
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87	
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>15.2</b>	<b>16</b>	<b>53.3</b>	<b>418</b>	
<b>II Завтрак</b>								
2008	К/К	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	23	92	
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	
<b>Обед</b>								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3.5	4.6	15.2	130	
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	180	4.5	9.8	7.5	136	
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3.7	4.1	43.4	192	
2010	59	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11.5	12	15.7	216	
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0.5	3.1	3.5	44	
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	13.1	55	
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	103	
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>22.6</b>	<b>24.4</b>	<b>114.7</b>	<b>740</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.5		11.3	47	
2008	217	ОМЛЕТ С РЫБОЙ	140	14.7	23.8	4	248	
2012	273	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	60	17	14.6	0.7	201	
2012	4	ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ	40	1.2		2.3	14	
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	15	60	
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87	
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>18.9</b>	<b>24.8</b>	<b>50.3</b>	<b>456</b>	
<b>Всего</b>				<b>57.7</b>	<b>65.4</b>	<b>241.3</b>	<b>1706</b>	

Диетсестра  Громова Е.А.Повар  Яковлева Е.Н.