

**МЕНЮ**

3 июня 2025 г.

Сад 12 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>								
2018	205	КАША МАННАЯ	180/5	5,8	8,1	50,9	250	0,8
2018	2	БУТ-Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/9	3,8	6,5	14,7	139	0
2018	304	КАКАО	179	3	3,5	31,3	121	0,7
<b>Итого</b>			<b>408</b>	<b>12,6</b>	<b>18,1</b>	<b>96,9</b>	<b>510</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2013	118	ФРУКТЫ СВ.	100	1	0,5	14,7	74	20,1
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>14,7</b>	<b>74</b>	<b>20,1</b>
<b>Обед</b>								
2018	35	САЛАТ "ПЕСТРЫЙ"	60	0,8	2,9	8,2	61	2,8
2018	75	УХА С КРУПОЙ	198/20	3,7	0,4	11,8	68	4,5
2018	101	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШЕМУ	224	14,1	16,8	21,5	327	11,4
2015	355	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,8	0,1	23,9	97	0,3
2013	116	ХЛЕБ ПШ.	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖ.	40	2,2	0,3	16,8	71	0
<b>Итого</b>			<b>742</b>	<b>23,1</b>	<b>20,6</b>	<b>92,2</b>	<b>671</b>	<b>19</b>
<b>Полдник</b>								
2018	293	КЕФИР	180	5	4,4	7	84	0,5
2018	287	БУЛОЧКА СДОБ.	50	2,7	4,5	29,3	165	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>7,7</b>	<b>8,9</b>	<b>36,3</b>	<b>249</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>								
2018	20	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	5,9	3,7	69	1,1
2018	238	ЗАП-КА ИЗ ТВОРОГА	141/20	15,7	13,7	34,4	288	0,4
2018	298	ЧАЙ	180	0,1		7,9	29	0
2013	116	ХЛЕБ ПШ.	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖ.	10	0,6	0,1	4,2	18	0
<b>Итого</b>			<b>431</b>	<b>18,6</b>	<b>19,8</b>	<b>60,2</b>	<b>451</b>	<b>1,5</b>
<b>Всего</b>				<b>63</b>	<b>67,9</b>	<b>300,3</b>	<b>1955</b>	<b>42,6</b>