

**МЕНЮ**

6 июня 2025 г.

**Сад 12 часов**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ	180/5	5,8	7,4	48,5	248	0,6
2018	2	БУ-Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/11	3,9	6,8	14,8	143	0
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,8	3,3	33,6	126	0,7
<b>Итого</b>			<b>411</b>	<b>12,5</b>	<b>17,5</b>	<b>96,9</b>	<b>517</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК	200	0,6	0,4	31,6	136	1,6
2013	118	ФРУКТЫ СВ.	100	0,6	0,1	5,2	28	16,1
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>1,2</b>	<b>0,5</b>	<b>36,8</b>	<b>164</b>	<b>17,7</b>
<b>Обед</b>								
2018	9	САЛАТ ИЗ КАП. С ЗЕЛ. ГОР.	61	2,1	5,9	3,4	67	8
2018	69	СУП КРЕСТ. С КРУПОЙ	200/20	6	6,8	11,2	142	6,4
2018	86	КНЕЛИ РЫБНЫЕ	75/20	7,7	5,2	8,1	113	0,3
2018	182	ПЮРЕ ОВОЩНОЕ	130	2,5	4,4	13,7	101	12,4
2018	310	КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	13,1	51	1,4
2013	116	ХЛЕБ ПШ.	30	2,3	0,2	15,3	72	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30					0
<b>Итого</b>			<b>746</b>	<b>20,7</b>	<b>22,6</b>	<b>64,8</b>	<b>546</b>	<b>28,5</b>
<b>Полдник</b>								
2012	401	КЕФИР	180	5	4,4	7	84	0,5
2018	279	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	54	4,5	3,5	23,2	133	0
<b>Итого</b>			<b>234</b>	<b>9,5</b>	<b>7,9</b>	<b>30,2</b>	<b>217</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>								
2012	13	САЛАТ ИЗ СВ.ПОМИДОРОВ	60	0,8	3	2,9	42	5,7
2018	229	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧ. С ЯЙЦОМ	151/5	5,5	7,4	34,6	198	0,2
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,1	30	0,7
2013	116	ХЛЕБ ПШ.	20	1,6	0,1	10,3	49	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20					0
<b>Итого</b>			<b>436</b>	<b>8</b>	<b>10,5</b>	<b>55,9</b>	<b>319</b>	<b>6,6</b>
<b>Всего</b>				<b>51,9</b>	<b>59</b>	<b>284,6</b>	<b>1763</b>	<b>54,6</b>