

МЕНЮ
29 июля 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		
Завтрак								
2018	205	КАША МАННАЯ	180/5	5,9	7,8	52	249	0,8
2018	2	БУТ-Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	33/4/8	3,7	5,5	15,9	134	0
2018	304	КАКАО	184	3,1	3,7	32,3	124	0,7
Итого			414	12,7	17	100,2	507	1,5
II Завтрак								
2013	118	ФРУКТЫ СВ.	100	0,4	0,4	9,5	46	4
Итого			100	0,4	0,4	9,5	46	4
Обед								
2018	35	САЛАТ "ПЕСТРЫЙ"	60	0,9	3,1	8,1	62	2,8
2018	75	УХА С КРУПОЙ	194/20	3,7	0,4	11,7	68	3,9
2018	101	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШЕМУ	228	14,4	16,8	22,4	332	12,4
2015	355	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	181	0,8	0,1	24,8	101	0,3
2013	116	ХЛЕБ ПШ.	21	1,6	0,1	10,8	51	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					0
Итого			744	21,4	20,5	77,8	614	19,4
Полдник								
2018	293	РЯЖЕНКА	187	3,6	4,6	7,6	91	0,2
2018	287	БУЛОЧКА СДОБ.	49	2,7	4,1	29,3	160	0
Итого			236	6,3	8,7	36,9	251	0,2
Ужин								
2018	20	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	5,9	3,7	69	1,1
2018	238	ЗАП-КА ИЗ ТВОРОГА	149/20	16,3	14	36,9	301	0,4
2018	298	ЧАЙ	180	0,1		8	29	0
2013	116	ХЛЕБ ПШ.	21	1,6	0,1	10,8	51	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	10					0
Итого			440	18,7	20	59,4	450	1,5
Всего				59,5	66,6	283,8	1868	26,6