

**МЕНЮ**

24 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>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	7,63	8,15	26,68	211,57	0,85
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	4,04	0,04	36,67	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,39	1,76	0,00	21,73	0,04
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	7,27	29,54	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,45	1,33	23,64	120,52	0,00
<b>Итого</b>			<b>421</b>	<b>12,61</b>	<b>15,28</b>	<b>57,63</b>	<b>420,03</b>	<b>0,91</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2,88	2,48	4,77	53,72	0,53
		СУШКА ПРОСТАЯ	15	1,46	1,02	11,20	53,84	0,00
<b>Итого</b>			<b>115</b>	<b>4,34</b>	<b>3,50</b>	<b>15,97</b>	<b>107,56</b>	<b>0,53</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	7,11	14,84	20,98	249,16	12,33
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	80	11,30	25,93	4,31	295,96	0,67
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,07	5,50	27,45	183,46	0,00
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	1,77	3,26	6,99	64,53	0,17
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,02	28,08	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,13	0,52	19,45	94,90	0,00
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>29,38</b>	<b>50,05</b>	<b>86,20</b>	<b>916,09</b>	<b>13,17</b>
<b>Полдник</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,49	0,10	9,90	42,16	1,96
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>42,16</b>	<b>1,96</b>
<b>Ужин</b>								
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	70/50	12,84	8,81	9,23	182,85	9,56
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,34	0,63	34,19	163,93	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	7,27	29,54	0,02
2008		БАТОН ОБОГ.	30	2,10	0,81	14,39	73,36	0,00
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>20,40</b>	<b>10,25</b>	<b>65,08</b>	<b>449,68</b>	<b>9,58</b>
<b>Всего</b>				<b>67,22</b>	<b>79,18</b>	<b>234,78</b>	<b>1 935,52</b>	<b>26,15</b>