

# МЕНЮ

28 июля 2025 г.

## Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,93	6,77	30,05	201,44
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,05	2,43	10,75	77,69
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,78	9,45	15,46	170,93
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>13,76</b>	<b>18,65</b>	<b>56,26</b>	<b>450,06</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,60	0,00	33,00	136,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>33,00</b>	<b>136,00</b>
<b>Обед</b>							
2008	29	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	60	0,75	6,07	2,23	67,28
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,19	6,88	14,27	147,99
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	5,36	4,00	34,22	194,41
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,20	15,34	3,58	212,92
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	5,81	23,22
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98
<b>Итого</b>			<b>730</b>	<b>31,81</b>	<b>32,73</b>	<b>81,31</b>	<b>747,80</b>
<b>Полдник</b>							
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,37	7,66	26,99	194,07
2008	434	КАКАО	200	5,91	6,52	9,57	122,22
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>10,28</b>	<b>14,18</b>	<b>36,56</b>	<b>316,29</b>
<b>Ужин</b>							
2012	146	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	155	6,73	12,70	22,53	232,86
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,49	0,20	11,87	60,67
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4,28	0,43	49,18	217,69
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>11,69</b>	<b>15,44</b>	<b>84,82</b>	<b>535,89</b>
<b>Всего</b>				<b>68,14</b>	<b>81,00</b>	<b>291,95</b>	<b>2 186,04</b>

<b>Вита- мин С, мг</b>
0,53
0,52
0,11
<b>1,16</b>
12,00
<b>12,00</b>
16,10
7,19
0,00
0,66
0,00
0,00
<b>23,95</b>
0,00
1,09
<b>1,09</b>
14,55
60,00
0,00
<b>74,65</b>
<b>112,85</b>