



# МЕНЮ

27 марта 2024 г.

**3-7 лет**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	160	8,69	10,29	33,10	260,99	0,99
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	3,48	8,53	22,66	181,37	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	205	5,31	5,39	17,15	140,12	0,81
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>17,48</b>	<b>24,21</b>	<b>72,91</b>	<b>582,48</b>	<b>1,80</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>19,80</b>	<b>86,00</b>	<b>4,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	70	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4,85	4,61	20,19	141,86	6,69
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,20	4,40	25,50	150,00	0,00
2012		КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	10,40	10,21	0,34	135,02	0,46
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,64	0,48	23,31	112,18	0,00
<b>Итого</b>			<b>735</b>	<b>21,09</b>	<b>19,70</b>	<b>88,70</b>	<b>616,47</b>	<b>7,15</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,78	18,77	1,95	219,94	0,16
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,80	8,75	15,09	163,05	0,11
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>16,78</b>	<b>27,62</b>	<b>32,04</b>	<b>442,99</b>	<b>0,27</b>
<b>Вечерний чай</b>								
2008		ЙОГУРТ	115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,81
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1,07	0,27	19,78	86,67	1,60
<b>Итого</b>			<b>115</b>	<b>3,22</b>	<b>2,88</b>	<b>5,19</b>	<b>64,99</b>	<b>0,81</b>
<b>Всего</b>				<b>59,57</b>	<b>74,61</b>	<b>218,64</b>	<b>1 792,93</b>	<b>14,03</b>