

## МЕНЮ

1 апреля 2025 г.

### Сад 10 часов Северная

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	190	5,65	6,41	28,08	192,22	0,50
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,30	15,80	75,60	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,07	0,00	7,33	30,24	0,60
<b>Итого</b>			<b>417</b>	<b>8,15</b>	<b>6,71</b>	<b>51,21</b>	<b>298,06</b>	<b>1,10</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,02	10,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,02</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	180	1,73	2,08	14,71	84,69	4,76
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	9,00	3,41	4,15	83,68	0,60
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,49	4,55	20,36	132,54	10,29
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,30	15,80	75,60	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,57	12,96	64,80	0,00
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА,	180	0,10	0,00	25,48	102,27	20,04
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>17,70</b>	<b>10,91</b>	<b>93,46</b>	<b>543,58</b>	<b>35,69</b>
<b>Полдник</b>								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	100	9,12	7,85	18,47	184,03	0,35
2008	366	СОУС МОЛОЧНЫЙ	20	0,40	1,25	1,33	18,18	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,82	2,18	15,37	93,03	0,47
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>12,34</b>	<b>11,28</b>	<b>35,17</b>	<b>295,24</b>	<b>0,82</b>
<b>Всего</b>				<b>38,59</b>	<b>29,30</b>	<b>189,64</b>	<b>1 183,90</b>	<b>47,61</b>

повар \_\_\_\_\_

