

## МЕНЮ

### 6 день

### Сад 12 часов



| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда                                                                          | Выход  | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|
|                  |               |                                                                                             |        | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |
| Завтрак          |               |                                                                                             |        |                   |         |             |                               |               |
| 2012             | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                                           | 30     | 3,84              | 3,56    | 10,28       | 89,17                         | 0,08          |
| 2024             | ТК № 5        | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергии)                                                                | 25     | 1,88              | 0,73    | 12,85       | 65,50                         | 0,00          |
| 2024             | ТК № 38       | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ                                                      | 150    | 8,37              | 7,98    | 42,54       | 276,67                        | 0,82          |
| 2024             | ТК № 48       | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)                                                              | 150    | 1,35              | 0,19    | 23,89       | 102,64                        | 0,00          |
| 2024             | ТК № 9        | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                                  | 200    | 3,14              | 2,43    | 12,85       | 86,45                         | 0,52          |
| 2012             | 392           | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)                                                                    | 180    | 0,19              | 0,00    | 10,09       | 41,11                         | 0,04          |
| 2024             | ТК № 10       | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ                                                                             | 100    | 0,90              | 0,20    | 8,10        | 43,00                         | 60,00         |
| 2024             | ТК № 16       | ПЕЧЕНЬЕ (аллергии)                                                                          | 21     | 1,50              | 1,96    | 14,88       | 83,40                         | 0,00          |
| Итого            |               |                                                                                             | 480    | 16,25             | 14,17   | 73,77       | 495,29                        | 61,42         |
| II Завтрак       |               |                                                                                             |        |                   |         |             |                               |               |
| 2012             | 400           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ                                                             | 200    | 2,79              | 5,00    | 13,07       | 90,76                         | 1,10          |
| 2012             | 392           | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)                                                                    | 180    | 0,14              | 0,00    | 6,09        | 24,86                         | 0,03          |
| Итого            |               |                                                                                             | 200    | 2,79              | 5,00    | 13,07       | 90,76                         | 1,10          |
| Обед             |               |                                                                                             |        |                   |         |             |                               |               |
| 2011             | 20            | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                                                                     | 50     | 0,40              | 1,05    | 1,24        | 15,92                         | 4,95          |
| 2024             | ТК № 39       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ                                     | 180/20 | 3,37              | 2,44    | 10,22       | 76,66                         | 2,78          |
| 2024             | ТК № 39       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)                                    | 180/20 | 0,90              | 0,15    | 4,93        | 24,64                         | 7,82          |
| 2012             | 34            | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ                                                                 | 80     | 16,80             | 6,48    | 2,88        | 156,82                        | 13,26         |
| 2012             | 34            | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ (аллергии)                                                                 | 80     | 16,42             | 3,39    | 1,85        | 123,52                        | 13,22         |
| 2012             | 331           | КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ                                                      | 130    | 1,44              | 2,59    | 8,81        | 65,06                         | 7,34          |
| 2012             | 331           | КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергии)                                                              | 130    | 0,70              | 0,35    | 5,35        | 27,94                         | 7,20          |
| 2024             | ТК № 40       | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                                                             | 200    | 0,47              | 0,19    | 13,01       | 64,37                         | 0,00          |
| 2012             | 392           | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)                                                                    | 180    | 0,19              | 0,00    | 10,09       | 41,11                         | 0,04          |
| 2024             | ТК № 37       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                                                            | 30     | 1,99              | 0,26    | 12,72       | 61,19                         | 0,00          |
| 2024             | ТК № 21       | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                                           | 30     | 2,25              | 0,87    | 15,42       | 78,60                         | 0,00          |
| Итого            |               |                                                                                             | 720    | 26,72             | 13,88   | 64,30       | 518,62                        | 28,33         |
| Полдник          |               |                                                                                             |        |                   |         |             |                               |               |
| 2024             | ТК № 41       | КОТЛЕТА РЫБНАЯ                                                                              | 70     | 8,72              | 5,93    | 8,97        | 123,95                        | 0,18          |
| 2024             | ТК № 35       | КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергии)                                                     | 70     | 12,65             | 9,44    | 10,96       | 179,15                        | 0,00          |
| 2012             | 318           | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                                                                          | 140    | 2,75              | 4,98    | 22,18       | 144,88                        | 11,20         |
| 2012             | 318           | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)                                                               | 140    | 2,76              | 10,23   | 22,53       | 193,58                        | 11,40         |
| 2024             | ТК № 59       | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ) | 180    | 0,00              | 0,00    | 18,51       | 74,04                         | 0,00          |
| 2012             | 392           | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)                                                                    | 180    | 0,19              | 0,00    | 10,09       | 41,11                         | 0,04          |
| 2024             | ТК № 28       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                                                            | 25     | 1,66              | 0,22    | 10,60       | 50,99                         | 0,00          |
| 2024             | ТК № 5        | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                                           | 25     | 1,88              | 0,73    | 12,85       | 65,50                         | 0,00          |
| 2024             | ТК № 42       | ПРЯНИКИ                                                                                     | 30     | 1,77              | 10,41   | 12,10       | 109,80                        | 0,00          |
| Итого            |               |                                                                                             | 470    | 16,78             | 22,27   | 85,21       | 569,16                        | 11,38         |
| Всего            |               |                                                                                             |        | 62,54             | 55,32   | 236,35      | 1 673,83                      | 102,23        |