





## МЕНЮ

18 октября 2022 г.

Дети с 3-х до 7-и лет 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		

### Завтрак

2011	85	Каша гречневая молочная жидкая	200	4,76	1,76	15,32	78,22	0,68
2011	495	Сливочное масло	5	0,02	3,90	0,03	22,50	0,00
2011		Хлеб пшеничный	40	2,44	0,36	18,56	90,40	0,00
2011	338	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,80	55,45	0,87
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>7,28</b>	<b>6,03</b>	<b>47,71</b>	<b>246,57</b>	<b>1,55</b>

### Обед

2011	28	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,51	5,47	4,31	72,05	0,92
2011	69	Суп картофельный с клецками	180	1,81	2,30	6,94	55,64	2,07
2011	311	Капуста тушеная	130	3,40	4,20	9,14	87,98	26,57
	255	Шницель	70	10,43	8,72	13,81	175,44	0,10
2011	399	Компот из сухофруктов	180	0,50	0,00	24,66	100,66	0,14
2011	400	Хлеб ржаной	40	2,08	0,40	13,36	69,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>19,73</b>	<b>21,09</b>	<b>72,22</b>	<b>561,37</b>	<b>29,8</b>

### Полдник

2011	415	Пряник	50	4,13	3,29	52,50	256,20	0,00
2011	406	Йогурт питьевой	200	5,00	4,76	14,30	156,60	1,40
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>9,13</b>	<b>8,05</b>	<b>66,8</b>	<b>412,2</b>	<b>1,40</b>

Калькулятор \_\_\_\_\_

ИЛИМБАЕВА А.В.