

# МЕНЮ

6 сентября 2024 г.

## Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2018	78	КАША ПШЕНИЧНАЯ	180	6,5	5,5	50,5	235	0,7
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	21/5	1,6	4,2	10,4	92	0
2018	300	ЧАЙ С МОЛ.СГУЩ.	180	3,6	4,2	27,3	161	0,2
<b>Итого</b>			<b>386</b>	<b>11,7</b>	<b>13,9</b>	<b>88,2</b>	<b>488</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК	210	0,6	0,4	33,2	142	1,7
2008		ФРУКТ	89	1,3	0,4	18,1	83	3,6
<b>Итого</b>			<b>299</b>	<b>1,9</b>	<b>0,8</b>	<b>51,3</b>	<b>225</b>	<b>5,3</b>
<b>Обед</b>								
2018	49	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,2	4,8	13	96	2,7
2018	69	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	6	6,4	11,2	139	6,4
2018	124	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	181	15,7	18,5	25,3	359	33,6
2018	309	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	35	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3,2	0,3	20,8	98	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,1	0,5	23,2	98	0
<b>Итого</b>			<b>717</b>	<b>29,2</b>	<b>30,5</b>	<b>103,2</b>	<b>825</b>	<b>42,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ВАФЛИ	25	0,7	0,8	18,7	64	0
2018	293	РЯЖЕНКА	180	3,5	4,4	7,4	88	0,2
<b>Итого</b>			<b>205</b>	<b>4,2</b>	<b>5,2</b>	<b>26,1</b>	<b>152</b>	<b>0,2</b>
<b>Ужин</b>								
2018	240	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛ. СГУЩ.	119/20	13,6	11,3	39,7	275	0,3
2018	298	ЧАЙ С САХАРОМ	181	0,1		11,5	42	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,4	49	0
<b>Итого</b>			<b>341</b>	<b>15,3</b>	<b>11,4</b>	<b>61,6</b>	<b>366</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>62,3</b>	<b>61,8</b>	<b>330,4</b>	<b>2056</b>	<b>49,4</b>