

# МЕНЮ

9 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	206	КАША ОВСЯНАЯ	180	6,6	7	46	235	0,6
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	23/4	1,7	3,6	11,5	91	0
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,8	3,3	27,6	104	0,7
<b>Итого</b>			<b>387</b>	<b>11,1</b>	<b>13,9</b>	<b>85,1</b>	<b>430</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК	210	0,6	0,4	33,2	142	1,7
2008		ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,5	46	4
<b>Итого</b>			<b>310</b>	<b>1</b>	<b>0,8</b>	<b>42,7</b>	<b>188</b>	<b>5,7</b>
<b>Обед</b>								
2018	36	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	60	0,9	3	4,4	48	1,9
2018	60	БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ	198	6,4	6,5	10,1	141	6,2
2018	102	КОТЛЕТЫ С СОУСОМ	71/30	9,3	12	11,3	207	0,1
2018	232	МАКАР. ИЗД. С ОВОЩАМИ	149	3,2	6,7	30,8	195	1,5
2018	311	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,1		10,8	40	3,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,7	0,1	11,5	54	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,2	0,2	9,4	40	0
<b>Итого</b>			<b>733</b>	<b>22,8</b>	<b>28,5</b>	<b>88,3</b>	<b>725</b>	<b>13</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,6	2	16,1	104	0
2018	293	КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	87	1,3
<b>Итого</b>			<b>205</b>	<b>6,8</b>	<b>6,5</b>	<b>23,3</b>	<b>191</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>								
2018	93	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	99	9,1	12	3,7	177	0,7
2018	150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	5,3	15,4	121	32
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,1	31	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,7	0,1	11,5	54	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	1,8	0,3	13,8	58	0
<b>Итого</b>			<b>485</b>	<b>16,2</b>	<b>17,7</b>	<b>52,5</b>	<b>441</b>	<b>33,4</b>
<b>Всего</b>				<b>57,9</b>	<b>67,4</b>	<b>291,9</b>	<b>1975</b>	<b>54,7</b>