

# МЕНЮ

16 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	СУП МОЛ. С КРУПОЙ	250	3,4	4,8	35,7	159	0,6
2018	2	БУТ-Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/10	3,8	6,5	15,1	140	0,1
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,8	3,3	27,8	105	0,7
<b>Итого</b>			<b>475</b>	<b>10</b>	<b>14,6</b>	<b>78,6</b>	<b>404</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,5	46	4
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>46</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2018	34	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЙ"	60	0,9	5,1	4,9	68	2,5
2018	60	БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ	194	6,3	6,8	9,6	141	5,7
2018	87	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	70	8,9	1,5	7,2	76	0,4
2018	232	МАКАР. ИЗД. С ОВОЩАМИ	151	3,3	7,3	32,4	208	1,4
2018	309	КОМПОТ ИЗ СУХОФР.	180			9,7	35	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,2	0,2	9,3	39	0
<b>Итого</b>			<b>697</b>	<b>22,1</b>	<b>21</b>	<b>83,1</b>	<b>614</b>	<b>10</b>
<b>Полдник</b>								
2018	289	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	4,1	1,2	37,8	167	0,1
2008	435	КЕФИР	166	4,8	4,2	6,7	80	1,2
<b>Итого</b>			<b>226</b>	<b>8,9</b>	<b>5,4</b>	<b>44,5</b>	<b>247</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>								
2018	125	ЗАПЕКАНКА КАРТ. С МЯСОМ И ТОМ. СОУСОМ	178/30	15,6	23,7	27,2	428	13
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,1	30	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	1,8	0,3	13,8	58	0
<b>Итого</b>			<b>441</b>	<b>19</b>	<b>24,1</b>	<b>59,1</b>	<b>563</b>	<b>13,7</b>
<b>Всего</b>				<b>60,4</b>	<b>65,5</b>	<b>274,8</b>	<b>1874</b>	<b>30,4</b>