

# МЕНЮ

19 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	210	КАША "ДРУЖБА"	180	5,2	6	48,1	230	0,6
2018	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	28/10	3,8	2,3	16	100	0,1
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,8	3,2	27,1	103	0,7
<b>Итого</b>			<b>398</b>	<b>11,8</b>	<b>11,5</b>	<b>91,2</b>	<b>433</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ФРУКТ	90	1,4	0,5	18,3	84	3,6
<b>Итого</b>			<b>90</b>	<b>1,4</b>	<b>0,5</b>	<b>18,3</b>	<b>84</b>	<b>3,6</b>
<b>Обед</b>								
2018	36	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	61	0,9	2,9	4,5	48	1,9
2018	58	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД.	200	9,2	7,5	13,4	164	5,8
2018	138	КОТЛЕТЫ РУБ. ИЗ КУР С СОУСОМ	76/30	8,7	9,1	8,4	150	0,4
2018	148	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	131	2,4	5,8	19,9	142	8,3
2018	320	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	19,1	75	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	1,7	0,3	13	55	0
<b>Итого</b>			<b>719</b>	<b>23,8</b>	<b>25,8</b>	<b>83,3</b>	<b>658</b>	<b>17,6</b>
<b>Полдник</b>								
2018	285	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	77	9,1	5,7	40,2	215	0,1
2018	293	КЕФИР	243	7	6,1	9,7	117	1,7
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>16,1</b>	<b>11,8</b>	<b>49,9</b>	<b>332</b>	<b>1,8</b>
<b>Ужин</b>								
2018	85	КОТЛета РЫБНАЯ С СОУСОМ	78/30	6,5	7,7	11,3	141	1,6
2018	150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	151	3,6	5,3	15,5	122	32,2
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,1	30	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,2	0,2	8,9	38	0
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>11,4</b>	<b>13,2</b>	<b>43,8</b>	<b>331</b>	<b>34,5</b>
<b>Всего</b>				<b>64,5</b>	<b>62,8</b>	<b>286,5</b>	<b>1838</b>	<b>58,9</b>