

# МЕНЮ

30 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	160	0,7
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,8	3,3	27,7	105	0,7
2018	2	БУТ-Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	48/5/10	5,8	6,6	29,1	205	0,1
<b>Итого</b>			<b>493</b>	<b>12</b>	<b>14,7</b>	<b>92,5</b>	<b>470</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ФРУКТ	100	0,6	0,1	5,4	29	40,2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>5,4</b>	<b>29</b>	<b>40,2</b>
<b>Обед</b>								
2018	34	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЙ"	60	0,9	5,2	4,8	68	2,5
2018	60	БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ	198	6,5	7	10,1	145	6,1
2018	87	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	77	9,5	1,5	11,6	97	0,4
2018	232	МАКАР. ИЗД. С ОВОЩАМИ	151	3,2	8,3	32,2	217	1,3
2018	309	КОМПОТ ИЗ СУХОФР.	180			9,7	35	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3	0,2	19,6	92	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1	0,2	7,6	32	0
<b>Итого</b>			<b>723</b>	<b>24,1</b>	<b>22,4</b>	<b>95,6</b>	<b>686</b>	<b>10,3</b>
<b>Полдник</b>								
2018	289	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	4,1	1,2	37,8	167	0,1
2008	435	КЕФИР	188	5,4	4,7	7,5	90	1,3
<b>Итого</b>			<b>248</b>	<b>9,5</b>	<b>5,9</b>	<b>45,3</b>	<b>257</b>	<b>1,4</b>
<b>Ужин</b>								
2018	125	ЗАПЕКАНКА КАРТ. С МЯСОМ И ТОМ. СОУСОМ	180/30	15,7	23,8	27,7	434	13,4
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8	30	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3	0,2	19,6	92	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,5	0,2	11,5	49	0
<b>Итого</b>			<b>456</b>	<b>20,3</b>	<b>24,2</b>	<b>66,8</b>	<b>605</b>	<b>14,1</b>
<b>Всего</b>				<b>66,5</b>	<b>67,3</b>	<b>305,6</b>	<b>2047</b>	<b>67,5</b>