

# МЕНЮ

1 ноября 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	6,4	5,3	49,7	232	0,6
2018	300	ЧАЙ С МОЛ.СГУЩ.	180	3	3,5	22,8	135	0,2
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	22/5	1,7	4,2	10,9	95	0
<b>Итого</b>			<b>387</b>	<b>11,1</b>	<b>13</b>	<b>83,4</b>	<b>462</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК	203	0,6	0,4	32,1	138	1,6
2008		ФРУКТ	108	1,1	0,4	15,4	71	3
<b>Итого</b>			<b>311</b>	<b>1,7</b>	<b>0,8</b>	<b>47,5</b>	<b>209</b>	<b>4,6</b>
<b>Обед</b>								
2018	49	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,3	4,8	13,1	96	2,8
2018	69	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	6	6,5	11,4	140	6,4
2018	124	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	181	15,8	17,9	25	353	33,6
2018	309	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	35	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,4	0,3	22	104	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	58	3,3	0,5	24,6	104	0
<b>Итого</b>			<b>723</b>	<b>29,8</b>	<b>30</b>	<b>105,8</b>	<b>832</b>	<b>42,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ВАФЛИ	25	0,7	0,8	18,7	64	0
2018	293	РЯЖЕНКА	201	3,9	4,9	8,2	98	0,2
<b>Итого</b>			<b>226</b>	<b>4,6</b>	<b>5,7</b>	<b>26,9</b>	<b>162</b>	<b>0,2</b>
<b>Ужин</b>								
2018	240	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛ. СГУЩ.	144/20	16,9	12,7	41,1	298	0,3
2018	298	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		11,5	42	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	10,9	51	0
<b>Итого</b>			<b>366</b>	<b>18,7</b>	<b>12,8</b>	<b>63,5</b>	<b>391</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>65,9</b>	<b>62,3</b>	<b>327,1</b>	<b>2056</b>	<b>48,7</b>