

# МЕНЮ

2 декабря 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	6,7	7,3	46,3	238	0,6
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,8	3,3	27,7	105	0,7
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,2	10	91	0
<b>Итого</b>			<b>385</b>	<b>11</b>	<b>14,8</b>	<b>84</b>	<b>434</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК	205	0,6	0,4	32,3	139	1,6
2008		ФРУКТ	100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
<b>Итого</b>			<b>305</b>	<b>1</b>	<b>0,8</b>	<b>40,6</b>	<b>179</b>	<b>5,1</b>
<b>Обед</b>								
2018	36	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	61	0,9	2,9	4,5	48	1,9
2018	60	БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ	197	6,4	6,8	10	144	6,1
2018	102	КОТЛЕТЫ С СОУСОМ	70/30	9,1	12,2	10,3	203	0,1
2018	232	МАКАР. ИЗД. С ОВОЩАМИ	149	3,1	7,5	30,5	203	1,4
2018	311	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,1		10,8	40	3,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,2	0,2	8,8	37	0
<b>Итого</b>			<b>728</b>	<b>22,3</b>	<b>29,7</b>	<b>84,9</b>	<b>722</b>	<b>12,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,6	2	16,1	104	0
2018	293	КЕФИР	182	5,3	4,5	7,3	87	1,3
<b>Итого</b>			<b>207</b>	<b>6,9</b>	<b>6,5</b>	<b>23,4</b>	<b>191</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>								
2018	93	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	100	9,2	13,2	3,6	188	0,7
2018	150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	5,3	15,4	122	32,2
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8	30	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	1,7	0,3	13	55	0
<b>Итого</b>			<b>481</b>	<b>16</b>	<b>18,9</b>	<b>50</b>	<b>442</b>	<b>33,6</b>
<b>Всего</b>				<b>57,2</b>	<b>70,7</b>	<b>282,9</b>	<b>1968</b>	<b>54,1</b>