

# МЕНЮ

11 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	СУП МОЛ. С КРУПОЙ	250	3,5	4,8	36	161	0,7
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,9	3,4	28,2	107	0,7
2018	2	БУТ-Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	29/5/10	3,8	6,6	14,4	139	0,1
<b>Итого</b>			<b>474</b>	<b>10,2</b>	<b>14,8</b>	<b>78,6</b>	<b>407</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"	62	0,9	5,1	4,8	68	2,5
2018	60	БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ	198	6,4	6,9	10,1	144	6
2018	87	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	70	8,8	1,5	7,2	76	0,4
2018	232	МАКАР. ИЗД. С ОВОЩАМИ	148	3,2	8	32	214	1,2
2018	309	КОМПОТ ИЗ СУХОФР.	180			9,7	35	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,5	36	0
<b>Итого</b>			<b>698</b>	<b>21,9</b>	<b>21,8</b>	<b>82,3</b>	<b>620</b>	<b>10,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	165	4,8	4,1	6,6	79	1,2
2018	289	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	61	4,1	1,2	37,9	167	0,1
<b>Итого</b>			<b>226</b>	<b>8,9</b>	<b>5,3</b>	<b>44,5</b>	<b>246</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>								
2018	125	ЗАПЕКАНКА КАРТ. С МЯСОМ И ТОМ. СОУСОМ	180/30	15,7	24,3	27,6	436	13,4
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,1	31	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>441</b>	<b>19</b>	<b>24,7</b>	<b>58,7</b>	<b>569</b>	<b>14,1</b>
<b>Всего</b>				<b>60,6</b>	<b>66,7</b>	<b>269,5</b>	<b>1871</b>	<b>67,2</b>