

# МЕНЮ

14 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	210	КАША "ДРУЖБА"	180	5,3	5,5	48,5	225	0,6
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,8	3,3	27,4	104	0,7
2018	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4	2,4	16,5	104	0,1
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>12,1</b>	<b>11,2</b>	<b>92,4</b>	<b>433</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ФРУКТ	80	0,5	0,1	4,3	23	32,2
<b>Итого</b>			<b>80</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>4,3</b>	<b>23</b>	<b>32,2</b>
<b>Обед</b>								
2018	36	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	62	0,9	2,9	4,6	49	2
2018	58	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД.	200	9,9	7,3	13,6	164	5,8
2018	138	КОТЛЕТЫ РУБ. ИЗ КУР С СОУСОМ	81/30	9,3	9,7	8,6	158	0,4
2018	148	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,4	4,5	19,9	128	8,3
2018	320	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	181	0,1	0,1	19,3	75	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	12,9	55	0
<b>Итого</b>			<b>724</b>	<b>25,1</b>	<b>24,9</b>	<b>83,9</b>	<b>653</b>	<b>17,7</b>
<b>Полдник</b>								
2012	474	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	73	4,3	2,6	43	198	0
2018	293	КЕФИР	150	4,4	3,8	6	72	1,1
<b>Итого</b>			<b>223</b>	<b>8,7</b>	<b>6,4</b>	<b>49</b>	<b>270</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2018	85	КОТЛЕТА РЫБНАЯ С СОУСОМ	77/30	6,5	7,3	11,4	136	1,3
2018	150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	149	3,5	5,2	15,2	120	32
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>457</b>	<b>11,3</b>	<b>12,7</b>	<b>43,6</b>	<b>324</b>	<b>34</b>
<b>Всего</b>				<b>57,7</b>	<b>55,3</b>	<b>273,2</b>	<b>1703</b>	<b>86,4</b>