

# МЕНЮ

15 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,2	10	91	0
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	153	12,2	23,6	8,6	210	0,2
2018	300	ЧАЙ С МОЛ.СГУЩ.	180	3,7	4,3	28,2	167	0,2
<b>Итого</b>			<b>358</b>	<b>17,4</b>	<b>32,1</b>	<b>46,8</b>	<b>468</b>	<b>0,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК	200	0,6	0,4	31,6	136	1,6
2008		ФРУКТ	100	0,6	0,1	5,4	29	40,2
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>1,2</b>	<b>0,5</b>	<b>37</b>	<b>165</b>	<b>41,8</b>
<b>Обед</b>								
2018	49	ИКРА МОРКОВНАЯ	59	1,2	4,7	12,8	94	2,5
2018	69	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	5,9	6,4	11,2	138	6,4
2018	124	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	181	15,7	18,1	25,2	354	33,6
2018	309	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	35	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	2,9	0,4	21,7	92	0
<b>Итого</b>			<b>711</b>	<b>28,8</b>	<b>29,8</b>	<b>100,7</b>	<b>808</b>	<b>42,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ВАФЛИ	25	0,7	0,8	18,7	64	0
2018	293	РЯЖЕНКА	151	2,9	3,7	6,2	73	0,2
<b>Итого</b>			<b>176</b>	<b>3,6</b>	<b>4,5</b>	<b>24,9</b>	<b>137</b>	<b>0,2</b>
<b>Ужин</b>								
2018	240	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛ. СГУЩ.	129/20	14,9	11,7	40,9	285	0,3
2018	298	ЧАЙ С САХАРОМ	181	0,1		11,5	42	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>16,5</b>	<b>11,8</b>	<b>62,4</b>	<b>374</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>67,5</b>	<b>78,7</b>	<b>271,8</b>	<b>1952</b>	<b>85,2</b>