

# МЕНЮ

26 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	210	КАША "ДРУЖБА"	180	5,3	5,6	48,6	227	0,6
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,8	3,3	27,5	104	0,7
2018	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4,1	2,6	16,4	106	0,1
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>12,2</b>	<b>11,5</b>	<b>92,5</b>	<b>437</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ФРУКТ	80	0,3	0,3	6,7	32	2,8
<b>Итого</b>			<b>80</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>6,7</b>	<b>32</b>	<b>2,8</b>
<b>Обед</b>								
2018	36	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	61	0,9	2,9	4,5	48	1,9
2018	58	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД.	200	8,6	6,5	13,3	151	5,7
2018	138	КОТЛЕТЫ РУБ. ИЗ КУР С СОУСОМ	74/30	8,1	8,8	8,4	144	0,4
2018	148	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,4	4,8	19,9	131	8,3
2018	320	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	18,8	74	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	1,7	0,3	13	55	0
<b>Итого</b>			<b>716</b>	<b>22,6</b>	<b>23,5</b>	<b>82,9</b>	<b>627</b>	<b>17,5</b>
<b>Полдник</b>								
2018	285	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	67	7,6	4,5	39,5	203	0,1
2018	293	КЕФИР	168	4,9	4,2	6,7	81	1,2
<b>Итого</b>			<b>235</b>	<b>12,5</b>	<b>8,7</b>	<b>46,2</b>	<b>284</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>								
2018	85	КОТЛета РЫБНАЯ С СОУСОМ	76/30	6,4	7,4	11,2	135	1,1
2018	150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	152	3,6	5,3	15,6	123	32,5
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8	30	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,2	0,2	8,8	37	0
<b>Итого</b>			<b>459</b>	<b>11,3</b>	<b>12,9</b>	<b>43,6</b>	<b>325</b>	<b>34,3</b>
<b>Всего</b>				<b>58,9</b>	<b>56,9</b>	<b>271,9</b>	<b>1705</b>	<b>57,3</b>