

**МЕНЮ**  
10 октября 2024 г.

**Сад 12 часов**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин C, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2021	268	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,15	17,37	3,06	217,39	0,27
2006	244	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)	60	1,80	0,12	3,78	23,28	2,40
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ **	180	0,10	0,00	7,94	32,16	0,02
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>16,27</b>	<b>17,67</b>	<b>29,38</b>	<b>341,75</b>	<b>2,69</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	496	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	0,33	0,14	9,53	46,90	40,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,33</b>	<b>0,14</b>	<b>9,53</b>	<b>46,90</b>	<b>40,00</b>
<b>Обед</b>								
2016	55	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,11	2,98	6,15	57,03	2,80
2004	42	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	166/14	4,94	6,80	12,89	135,11	7,51
2021	303	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	2,25	4,59	2,20	59,23	0,11
2016	339	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	4,55	18,53	126,24	8,99
2016	366	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,29	1,15	1,72	18,47	0,42
2021	486	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	11,16	47,37	1,44
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
<b>Итого</b>			<b>690</b>	<b>14,10</b>	<b>20,56</b>	<b>69,61</b>	<b>525,03</b>	<b>21,27</b>
<b>Полдник</b>								
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ	35	2,59	3,29	25,59	142,45	0,00
2016	420	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	215	7,31	5,38	11,83	131,15	1,51
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>9,90</b>	<b>8,67</b>	<b>37,42</b>	<b>273,60</b>	<b>1,51</b>
<b>Ужин</b>								
2016	89/129	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ*	198/22	6,86	6,62	15,79	150,60	8,06
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	7,02	28,54	0,02
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>9,27</b>	<b>6,81</b>	<b>37,86</b>	<b>250,19</b>	<b>8,08</b>
<b>Всего</b>				<b>49,87</b>	<b>53,85</b>	<b>183,80</b>	<b>1 437,47</b>	<b>73,55</b>