

МЕНЮ**18 сентября 2025 г.****Если 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		
Завтрак								
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,85	1,72	1,76	25,87	3,30
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	9,74	12,33	2,03	158,09	0,17
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,47	1,94	17,78	99,02	0,42
2008		БАТОН	26	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			321	14,56	16,59	31,87	335,38	3,89
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	168	3,90	1,30	5,45	51,99	0,65
Итого			168	3,90	1,30	5,45	51,99	0,65
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30	0,25	0,03	2,31	24,25	0,81
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	155/15	5,08	4,88	12,71	115,35	6,34
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	45/30	11,01	5,91	3,43	128,62	8,19
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,52	3,20	28,91	162,61	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	156	0,78	0,16	15,71	66,89	0,00
2008		ХЛЕБ С САХАРОМ	22	1,30	0,20	8,50	40,80	0,00
2008		БАТОН	26	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			609	24,44	14,98	81,87	590,92	15,34
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	34	0,27	0,03	0,85	4,77	3,41
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	55	8,11	5,67	3,37	96,73	0,24
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	2,65	2,87	12,16	85,97	10,04
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,14	0,00	9,44	38,29	0,03
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	4,54	1,89	30,78	158,06	0,03
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,47	0,20	9,42	45,32	0,00
2008		БАНАН	76	1,06	0,35	14,78	67,58	7,04
Итого			517	18,24	11,01	80,80	496,72	20,79
Всего				61,14	43,88	199,99	1 475,01	40,67