

## МЕНЮ

День: Четырнадцатый.  
Сезон: лето

| Сборник | № ТК | Наименование блюда         | Выход,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Витамины |
|---------|------|----------------------------|-------------|-------------|------------|------------------|-------------|----------|
|         |      |                            |             |             |            |                  |             | С,мг     |
|         |      | <b>Завтрак</b>             |             |             |            |                  |             |          |
| 2008    | 112  | Омлет натуральный          | 80          | 7,23        | 11,52      | 1,82             | 136,88      | 0,251    |
| 2001    | 93   | Каша дружба                | 250         | 9,16        | 12,36      | 47,91            | 321,05      | 0,325    |
| 2008 Ур |      | Батон к завтраку           | 60          | 0,00        | 3,00       | 31,25            | 12,00       | 0        |
|         |      | масло сливочное            | 10          | 0,06        | 8,25       | 0,09             | 74,80       | 0        |
| 2008 Ур | 148  | Кофейный напиток на молоке | 200         | 2,80        | 2,50       | 4,70             | 43,00       | 0,52     |
|         |      | Итого за прием             | 600         | 19,25       | 37,63      | 85,77            | 587,73      | 1,10     |
|         |      | <b>Обед</b>                |             |             |            |                  |             |          |
|         | 53   | Помидор свежий             | 100         | 0,48        | 0,00       | 3,36             | 15,20       | 1,220    |
| 2004    | 132  | Рассольник Ленинградский   | 300         | 3,54        | 7,47       | 27,99            | 287,22      | 17,388   |
| 2004    | 388  | Шницель натуральный        | 120         | 23,07       | 28,53      | 10,95            | 239,20      | 0,460    |
| 2004    | 214  | Капуста тушеная            | 230         | 4,78        | 6,65       | 18,40            | 249,87      | 0        |
| 2008    | 153  | Компот из кураги           | 200         | 1,07        | 0,00       | 15,43            | 63,10       | 0,35     |
|         |      | Хлеб пшеничный             | 60          | 3,85        | 1,20       | 26,70            | 62,50       | 0        |
|         |      | хлеб славянский            | 40          | 1,88        | 0,28       | 19,92            | 85,60       | 0        |
|         |      | Итого за прием             | 1050        | 38,67       | 44,13      | 122,74           | 1002,69     | 19,42    |
|         |      | <b>Полдник</b>             |             |             |            |                  |             |          |
|         |      | сок                        | 200         | 0,60        | 0,00       | 33,00            | 128,16      | 1,2      |
|         |      | Выпечка                    | 100         | 9,31        | 7,57       | 33,04            | 239,08      | 0,456    |
|         |      | Фрукт                      | 200         | 0,98        | 0,74       | 25,24            | 106,80      | 12,25    |
|         |      | Итого за прием             | 500         | 10,89       | 8,31       | 91,28            | 474,04      | 13,91    |
|         |      | <b>Ужин</b>                |             |             |            |                  |             |          |
| 2008    | 72   | салат Тазалык              | 100         | 0,85        | 9,99       | 3,09             | 105,29      | 17,15    |
| 2004    | 479  | Макаронник с мясом         | 350         | 20,66       | 27,99      | 2,36             | 443,27      | 0,033    |
| 2008 УР | 146  | Чай с лимоном              | 200         | 0,06        | 0,00       | 0,25             | 2,17        | 1,3      |
|         |      | Хлеб пшеничный             | 60          | 3,85        | 1,20       | 26,70            | 62,50       | 0        |
|         |      | хлеб славянский            | 40          | 1,88        | 0,28       | 19,92            | 85,60       | 0        |
|         |      | Итого за прием             | 750         | 27,30       | 39,46      | 52,32            | 698,83      | 18,48    |
|         |      | <b>Второй ужин</b>         |             |             |            |                  |             |          |
|         |      | Вафли                      | 50          | 1,80        | 1,20       | 31,40            | 140,40      |          |
|         |      | йогурт                     | 200         | 10,00       | 3,00       | 7,00             | 102,00      | 1,4      |
|         |      | Итого за прием             | 250         | 11,80       | 4,20       | 38,40            | 242,40      | 1,4      |
|         |      | Итого за день              | 3150        | 107,91      | 133,73     | 390,52           | 3005,69     | 54,30    |