



МЕНЮ
 7 ноября 2025 г.

Сад

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								
2011	2/6	ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ (ПАРОВОЙ)	100	9,26	14,34	0,56	168,36	0,00
	14/10	КАКАО С МОЛОКОМ	150	0,88	0,54	3,47	22,93	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,28	0,33	37,68	166,82	0,00
Итого			290	13,42	15,21	41,71	358,11	0,00
II Завтрак								
	12	СОК	101	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			101	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2011	10/1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТ.МАСЛОМ	50	0,71	4,06	6,79	67,15	1,12
2011	8/2	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (ВЕГИТАРИАНСКИЕ) СО СМЕТАНОЙ	180	1,47	2,75	6,19	56,09	9,99
2011	45/3	РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	110	2,65	2,76	27,89	146,99	0,00
2011	14/7	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	10,81	2,96	0,07	70,30	0,13
	19	ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК ВАЛЕТЕК	180	0,00	0,00	4,37	17,44	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,00
Итого			640	18,85	12,96	65,87	456,89	11,24
Полдник								
2011	14/4	КАША ЯЧНЕВАЯ	150	2,93	2,79	20,99	120,59	0,00
	16	ПРЯНИК	46	2,68	2,14	34,13	166,53	0,00
2011	10/10	ЧАЙ	180	0,35	0,00	6,83	28,71	0,07
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,28	0,33	37,68	166,82	0,00
Итого			416	9,24	5,26	99,63	482,65	0,07
Всего			42,01	33,53	217,11	1 340,65	13,31	

Днев