

МЕНЮ
24 ноября 2025 г.

Сад



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2011	5/4	КАША МАННАЯ	150	2,42	2,64	19,35	109,97	0,00
2011	10/10	ЧАЙ	180	0,04	0,00	6,18	24,88	0,01
2008	1/13	ХЛЕБ С МАСЛОМ	40	3,46	6,94	39,40	233,99	0,00
Итого			370	5,92	9,58	64,93	368,84	0,01
II Завтрак								
	12	СОК	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			100	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	67,22	1,12
2011	19/2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	160	5,99	3,63	11,05	101,13	5,57
2011	14/8	БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	70	10,36	11,04	10,05	180,75	0,00
2011	44/3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	110	4,99	5,56	31,29	195,26	0,66
2011	1/11	СОУС МОЛОЧНЫЙ (для подачи к блюду)	40	0,01	1,60	0,41	16,06	0,00
	6/10	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,07	52,25	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,00
Итого			660	25,27	26,32	93,22	711,59	7,35
Полдник								
2011	4/6	ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ ЗАПЕЧЕННЫЙ	100	5,96	5,47	8,41	106,73	4,12
	14/10	КАКАО С МОЛОКОМ	150	0,88	0,54	14,89	68,58	0,00
	15	ВАФЛИ	50	1,36	1,60	37,49	171,69	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,16	168,93	0,00
Итого			340	11,52	7,94	98,95	515,93	4,12
Всего				43,21	43,94	267,00	1 639,36	13,48