

МЕНЮ

19 декабря 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	9,30	14,39	0,57	169,06	0,00
2011	13/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	0,16	0,00	7,23	29,50	0,00
2011	3/13	ХЛЕБ С СЫРОМ	40	6,85	4,86	38,16	224,80	0,17
Итого			290	16,31	19,25	45,96	423,36	0,17
II Завтрак								
	12	СОК	98	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			98	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2011	27/1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, КУКУРУЗЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	50	0,99	3,44	5,51	56,92	2,91
2011	8/2	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (ВЕГИТАРИАНСКИЕ) СО СМЕТАНОЙ И КУРОЙ	135	5,07	5,72	5,51	94,50	9,05
2011	35/8	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	19,43	7,44	0,15	166,52	13,07
2011	1/11	СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	40	0,01	1,60	0,40	16,03	0,00
2011	45/3	РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	110	2,65	2,76	27,89	146,92	0,00
	19	ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК ВАЛЕТЕК	180	0,00	0,00	4,37	17,45	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,00
Итого			655	31,36	21,39	64,39	597,26	25,03
Полдник								
2011	14/4	КАША ЯЧНЕВАЯ	150	2,93	2,79	20,99	120,59	0,00
	15	ВАФЛИ	50	1,36	1,60	37,49	171,69	0,00
2011	10/10	ЧАЙ	180	0,35	0,00	6,83	28,71	0,07
2011	9	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,16	168,93	0,00
Итого			420	7,96	4,72	103,47	489,92	0,07
Всего				56,13	45,46	223,72	1 553,54	27,27