

МЕНЮ

13 января 2026 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								
	16/4	КАША АССОРТИ (РИС, ПШЕНО)	150	1,71	2,73	15,74	94,35	0,00
2011	14/10	КАКАО С МОЛОКОМ	150	0,88	0,54	3,46	22,87	0,00
2012	11	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ ИЛИ ДЖЕМОМ	35	2,52	0,25	32,99	144,30	0,01
Итого			335	5,11	3,52	52,19	261,52	0,01
II Завтрак								
2011	23	ЯБЛОКО	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00
Итого			100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00
Обед								
	23/1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	50	0,65	4,11	3,55	53,92	1,77
	9/2	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	160	1,11	2,51	8,22	60,16	2,94
2011	12/7	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ	160	12,05	3,16	4,84	96,22	0,64
2011	36	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	13,16	52,62	6,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,80	0,37	17,96	86,42	0,00
Итого			594	16,61	10,15	47,73	349,34	11,35
Полдник								
2011	43-2/3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	7,87	7,75	33,88	237,47	0,11
2011	6/12	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	60	0,98	8,50	4,23	97,57	0,02
2011	10/10	ЧАЙ	180	0,35	0,00	6,84	28,76	0,07
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,16	168,93	0,00
Итого			440	12,52	16,58	83,11	532,73	0,20
Всего				34,63	30,64	192,54	1 189,18	15,56

Дж