



МЕНЮ 29 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								
2011	11/4	КАША ПШЕННАЯ	150	3,37	3,20	22,45	131,94	0,00
2011	12/10	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,35	0,00	6,84	28,74	0,07
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	1,74	0,16	32,63	139,02	0,04
Итого			370	5,46	3,36	61,92	299,70	0,11
II Завтрак								
	12	СОК	99	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			99	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2011	10/1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТ.МАСЛОМ	50	0,71	4,07	6,80	67,28	1,12
2011	5/2	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	160	1,44	4,05	9,96	82,21	4,36
2001	184	СУФЛЕ ИЗ КУРЫ С РИСОМ	70	18,73	21,58	3,55	283,34	0,70
2011	8/3	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАПУСТА ТУШ., КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ)	130	2,67	3,06	13,26	92,29	21,16
2011	6/10	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,08	52,27	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,00
Итого			640	26,76	33,19	67,21	676,31	27,34
Полдник								
2011	13/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	165	23,05	22,23	19,52	375,31	0,99
2011	2/11	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	40	0,01	1,28	3,88	27,09	0,00
2011	10/10	ЧАЙ	180	0,35	0,00	6,84	28,74	0,07
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,16	168,93	0,00
Итого			425	26,73	23,84	68,40	600,07	1,06
Всего				59,45	60,49	207,43	1 619,08	30,51

Ож