

# МЕНЮ

2 марта 2026 г.

Сад



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2011	5/4	КАША МАННАЯ	150	2,42	2,64	18,39	106,10	0,00
2011	10/10	ЧАЙ	180	0,35	0,00	6,83	28,73	0,07
2008	1/13	ХЛЕБ С МАСЛОМ	40	3,46	6,94	39,40	233,99	0,00
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>6,23</b>	<b>9,58</b>	<b>64,62</b>	<b>368,82</b>	<b>0,07</b>
<b>II Завтрак</b>								
	12	СОК	99	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>99</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
2011	10/1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТ.МАСЛОМ	50	0,71	4,07	6,79	67,24	1,12
2011	19/2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	160	5,98	3,63	11,06	101,16	5,57
2011	14/8	БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	70	10,37	11,04	10,05	180,85	0,00
2011	44/3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	110	4,99	5,56	31,29	195,28	0,66
2011	1/11	СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	40	0,01	1,60	0,42	16,08	0,00
2011	36	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	13,08	52,27	12,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,00
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>25,27</b>	<b>26,33</b>	<b>93,25</b>	<b>711,80</b>	<b>19,35</b>
<b>Полдник</b>								
2011	43/3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,94	5,06	36,13	214,01	0,00
	16	ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
2011	14/10	КАКАО С МОЛОКОМ	150	0,88	0,54	3,47	22,92	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,16	168,93	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>13,09</b>	<b>8,28</b>	<b>115,26</b>	<b>588,86</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>45,09</b>	<b>44,29</b>	<b>283,03</b>	<b>1 712,48</b>	<b>21,42</b>

*Дж*