



**МЕНЮ**  
3 марта 2026 г.

Сад

| Сборник рецептур  | № техн. карты | Наименование блюда                   | Выход      | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины С, мг |
|-------------------|---------------|--------------------------------------|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|
|                   |               |                                      |            | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |                |
| <b>Завтрак</b>    |               |                                      |            |                   |              |               |                               |                |
|                   |               | КАША ГРЕЧНЕВАЯ                       | 150        | 2,78              | 3,08         | 19,54         | 116,81                        | 0,00           |
| 2011              | 2/4           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ                       | 150        | 0,88              | 0,54         | 3,47          | 22,92                         | 0,00           |
| 2011              | 14/10         | КАКАО С МОЛОКОМ                      | 40         | 6,85              | 4,86         | 38,16         | 224,80                        | 0,17           |
| 2011              | 3/13          | ХЛЕБ С СЫРОМ                         | 40         | 6,85              | 4,86         | 38,16         | 224,80                        | 0,17           |
| <b>Итого</b>      |               |                                      | <b>340</b> | <b>10,51</b>      | <b>8,48</b>  | <b>61,17</b>  | <b>364,53</b>                 | <b>0,17</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |                                      |            |                   |              |               |                               |                |
|                   | 12            | СОК                                  | 100        | 0,50              | 0,10         | 9,90          | 43,00                         | 2,00           |
| <b>Итого</b>      |               |                                      | <b>100</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              | 21/1          | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ   | 50         | 0,64              | 4,90         | 3,64          | 61,24                         | 1,53           |
|                   | 31/2          | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ, СМЕТАНОЙ | 160        | 1,42              | 4,50         | 9,13          | 83,28                         | 5,14           |
| 2001              | 133           | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ                         | 70         | 7,99              | 3,33         | 12,14         | 110,74                        | 0,78           |
| 2011              | 45/3          | РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ             | 110        | 2,65              | 2,76         | 27,89         | 146,98                        | 0,00           |
| 2011              | 1/11          | СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)   | 40         | 0,01              | 1,60         | 0,41          | 16,04                         | 0,00           |
| 2001              | 233           | КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ            | 180        | 0,00              | 0,00         | 23,07         | 92,28                         | 12,80          |
|                   |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 50         | 3,21              | 0,43         | 20,56         | 98,92                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |                                      | <b>660</b> | <b>15,92</b>      | <b>17,52</b> | <b>96,84</b>  | <b>609,48</b>                 | <b>20,25</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |                                      |            |                   |              |               |                               |                |
| 2011              | 21/2          | СУП МОЛОЧНЫЙ С ЛАПШОЙ                | 160        | 1,06              | 1,43         | 7,15          | 45,72                         | 0,00           |
| 2011              | 6/12          | ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ                 | 60         | 0,99              | 8,52         | 4,22          | 97,95                         | 0,02           |
| 2011              | 13/10         | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ           | 150        | 0,15              | 0,00         | 7,24          | 29,50                         | 0,00           |
|                   |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 40         | 3,32              | 0,33         | 38,16         | 168,93                        | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |                                      | <b>410</b> | <b>5,52</b>       | <b>10,28</b> | <b>56,77</b>  | <b>342,10</b>                 | <b>0,02</b>    |
| <b>Всего</b>      |               |                                      |            | <b>32,45</b>      | <b>36,38</b> | <b>224,68</b> | <b>1 359,11</b>               | <b>22,44</b>   |

*Ощ*