

МЕНЮ

5 марта 2026 г.

Сад



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2011	8/4	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	3,24	4,82	18,16	128,95	0,00
2011	10/10	ЧАЙ	180	0,39	0,00	6,62	28,03	0,08
2008	1/13	ХЛЕБ С МАСЛОМ	40	3,46	6,94	39,40	233,99	0,00
Итого			370	7,09	11,76	64,18	390,97	0,08
II Завтрак								
	12	СОК	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2011	13/1	САЛАТ ИЗ ПРИПУЩЕННОЙ МОРКОВИ	50	0,51	2,95	4,65	47,65	0,81
2011	17/2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРОЙ	160	9,09	7,79	13,46	160,62	3,88
2011	31/8	ГОЛУБЦЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ И РИСОМ	200	24,30	20,65	14,25	340,92	24,34
2001	456	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	40	0,58	4,70	1,28	50,44	0,74
2011	36	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	185	0,00	0,00	13,55	54,18	13,20
2011	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,00
Итого			685	37,69	36,52	67,75	752,73	42,97
Полдник								
2011	14/4	КАША ЯЧНЕВАЯ	150	2,93	2,79	20,99	120,59	0,00
	17	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,59	4,56	35,45	197,40	0,00
2011	13/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	0,20	0,00	7,82	32,06	0,00
2011	10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,16	168,93	0,00
Итого			390	10,04	7,68	102,42	518,98	0,00
Всего				55,32	56,06	244,25	1 705,68	45,05

Инициалы