

# МЕНЮ

13 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 |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |   |       |                   |         |             |                               |               |
| 2011              | 2/6           | ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ (ПАРОВОЙ)                                | 100   | 9,27              | 14,36   | 0,56        | 168,58                        | 0,00          |
| 2011              | 13/10         | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                | 150   | 0,15              | 0,00    | 7,24        | 29,50                         | 0,00          |
| 2011              | 3/13          | ХЛЕБ С СЫРОМ  | 40    | 6,81              | 4,86    | 37,68       | 222,69                        | 0,17          |
| Итого             |               |   | 290   | 16,23             | 19,22   | 45,48       | 420,77                        | 0,17          |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |       |                   |         |             |                               |               |
| 2011              | 23            | ЯБЛОКО  | 76    | 0,29              | 0,29    | 7,18        | 34,43                         | 3,02          |
| Итого             |               |   | 76    | 0,29              | 0,29    | 7,18        | 34,43                         | 3,02          |
| <b>Обед</b>       |               |   |       |                   |         |             |                               |               |
| 2011              | 32/1          | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ           | 50    | 0,82              | 4,98    | 4,87        | 67,52                         | 2,55          |
| 2011              | 8/2           | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (ВЕГИТАРИАНСКИЕ) СО СМЕТАНОЙ С КУРОЙ | 130   | 4,86              | 5,52    | 5,51        | 91,86                         | 9,04          |
| 2011              | 35/8          | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ   | 90    | 19,39             | 7,41    | 0,14        | 166,03                        | 13,07         |
| 2011              | 1/11          | СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)                        | 40    | 0,01              | 1,60    | 0,41        | 16,04                         | 0,00          |
| 2011              | 45/3          | РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ                                  | 110   | 2,65              | 2,76    | 27,89       | 146,98                        | 0,00          |
|                   | 19            | ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК ВАЛЕТЕК                                | 180   | 0,00              | 0,00    | 4,36        | 17,42                         | 0,00          |
|                   |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 50    | 3,21              | 0,43    | 20,56       | 98,92                         | 0,00          |
| Итого             |               |   | 650   | 30,94             | 22,70   | 63,74       | 604,77                        | 24,66         |
| <b>Полдник</b>    |               |   |       |                   |         |             |                               |               |
| 2011              | 14/4          | КАША ЯЧНЕВАЯ  | 150   | 2,93              | 2,79    | 20,99       | 120,59                        | 0,00          |
|                   | 15            | ВАФЛИ   | 50    | 1,36              | 1,60    | 37,49       | 171,69                        | 0,00          |
| 2011              | 10/10         | ЧАЙ   | 180   | 0,35              | 0,00    | 6,82        | 28,68                         | 0,07          |
| 2011              | 9             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 40    | 3,28              | 0,33    | 37,68       | 166,82                        | 0,00          |
| Итого             |               |   | 420   | 7,92              | 4,72    | 102,98      | 487,78                        | 0,07          |
| Всего             |               |   |       | 55,38             | 46,93   | 219,38      | 1 547,75                      | 27,92         |

*Оле*