



МЕНЮ

16 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	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
Итого			370	6,23	9,58	64,62	368,82	0,07
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	6,79	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
Итого			660	25,27	26,33	93,25	711,80	19,35
Полдник								
2011	2/3	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	160	2,25	3,01	18,25	109,28	9,22
	17	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,59	4,56	35,45	197,40	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
Итого			400	10,04	8,44	95,33	498,53	9,22
Всего				42,04	44,45	263,10	1 622,15	30,64

Ож