



## МЕНЮ

18 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	18/4	КАША АССОРТИ (РИС, ГРЕЧА)	150	1,56	2,70	14,93	90,16	0,00
2011	251	ЙОГУРТ (СНЕЖОК)	165	4,48	4,00	7,22	90,39	0,46
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	3,41	0,33	52,93	228,38	0,05
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>9,45</b>	<b>7,03</b>	<b>75,08</b>	<b>408,93</b>	<b>0,51</b>
<b>II Завтрак</b>								
2011	23	ЯБЛОКО	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>9,51</b>	<b>45,59</b>	<b>4,00</b>
<b>Обед</b>								
2001	7	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	1,32	4,93	3,10	63,99	8,77
2011	2/2	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	160	1,26	4,00	7,69	72,18	6,92
2011	6/9	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ, ФАРШИРОВАННАЯ ОТВАРНЫМ МЯСОМ КУР С ОВОЩАМИ	140	10,17	8,41	21,95	204,55	10,50
2011	1/11	СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	40	0,01	1,60	0,41	16,07	0,00
2011	36	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	13,06	52,27	12,80
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,00
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>15,97</b>	<b>19,37</b>	<b>66,79</b>	<b>507,98</b>	<b>38,99</b>
<b>Полдник</b>								
2011	21/2	СУП МОЛОЧНЫЙ С ЛАПШОЙ	160	1,05	1,43	7,15	45,71	0,00
	271	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	60	0,22	5,73	6,05	76,51	0,05
2011	12/10	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,35	0,00	6,84	28,73	0,07
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,16	168,93	0,00
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>4,94</b>	<b>7,49</b>	<b>58,20</b>	<b>319,88</b>	<b>0,12</b>
<b>Всего</b>				<b>30,75</b>	<b>34,28</b>	<b>209,58</b>	<b>1 282,38</b>	<b>43,62</b>

*Оку*