



МЕНЮ

19 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	4,67	18,16	127,55	0,00
2011	10/10	ЧАЙ	180	0,35	0,00	6,84	28,73	0,07
2008	1/13	ХЛЕБ С МАСЛОМ	40	3,46	6,94	39,40	233,99	0,00
Итого			370	7,05	11,61	64,40	390,27	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	13/1	САЛАТ ИЗ ПРИПУЩЕННОЙ МОРКОВИ	50	0,51	3,24	4,39	49,21	0,82
2011	17/2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРОЙ	180	13,67	11,83	13,61	216,09	4,05
2011	31/8	ГОЛУБЦЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ И РИСОМ	180	20,88	17,82	14,28	302,00	24,30
2001	456	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	40	0,58	4,70	1,28	50,44	0,74
2001	38	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	245	0,29	0,29	24,61	104,13	15,82
2011	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,00
Итого			745	39,14	38,31	78,73	820,79	45,73
Полдник								
2011	14/4	КАША ЯЧНЕВАЯ	150	2,93	2,79	20,99	120,59	0,00
2011	13/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	0,16	0,00	7,23	29,50	0,00
	16	ПРЯНИК	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
2011	10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,16	168,93	0,00
Итого			390	9,36	5,47	103,88	502,02	0,00
Всего				56,05	55,49	256,91	1 756,08	47,80

Ому