

Утверждаю



**МЕНЮ**  
23 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	7/4	КАША РИСОВАЯ	150	2,54	2,77	28,62	149,44	0,00
2011	10/10	ЧАЙ	180	0,35	0,00	6,82	28,71	0,07
2008	1	ХЛЕБ С МАСЛОМ	40	3,46	6,94	39,37	233,87	0,00
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>6,35</b>	<b>9,71</b>	<b>74,81</b>	<b>412,02</b>	<b>0,07</b>
<b>II Завтрак</b>								
2011	12	СОК	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
2011	13/1	САЛАТ ИЗ ПРИПУЩЕННОЙ МОРКОВИ	50	0,51	3,23	4,39	49,19	0,82
2011	25/2	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СУХАРИМИ	170	3,08	1,71	25,76	130,90	3,71
2011	43/3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,08	3,49	24,85	147,19	0,00
2011	14/8	БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	70	10,36	11,04	10,05	180,74	0,00
2011	1/11	СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	40	0,01	1,60	0,41	16,08	0,00
2011	36	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	13,07	52,25	11,60
		ХЛЕБ РЖАНОЙ 2	51	2,20	0,29	14,07	67,73	0,00
<b>Итого</b>			<b>671</b>	<b>20,24</b>	<b>21,36</b>	<b>92,60</b>	<b>644,08</b>	<b>16,13</b>
<b>Полдник</b>								
2011	4/6	ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ ЗАПЕЧЕННЫЙ	100	5,94	5,45	8,41	106,46	4,12
2001	271	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	60	0,26	5,76	6,04	76,98	0,05
2011	13/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	0,15	0,00	7,24	29,50	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,13	168,81	0,00
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>9,67</b>	<b>11,54</b>	<b>59,82</b>	<b>381,75</b>	<b>4,17</b>
<b>Всего</b>				<b>36,76</b>	<b>42,71</b>	<b>237,13</b>	<b>1 480,85</b>	<b>22,37</b>

*Игу*