

## МЕНЮ

24 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>								
	16/4	КАША АССОРТИ (РИС, ПШЕНО)	150	1,71	2,73	15,74	94,35	0,00
2011	14/10	КАКАО С МОЛОКОМ	150	0,88	0,54	3,46	22,89	0,00
2012	11	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ ИЛИ ДЖЕМОМ	40	3,41	0,33	52,09	224,98	0,04
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>6,00</b>	<b>3,60</b>	<b>71,29</b>	<b>342,22</b>	<b>0,04</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>								
	23/1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	50	0,65	4,11	3,55	53,93	1,76
	9/2	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	160	1,11	2,51	8,21	60,15	2,94
2011	12/7	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ	160	12,05	3,16	4,84	96,25	0,64
2001	233	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	23,05	92,23	12,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,00
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>17,02</b>	<b>10,21</b>	<b>60,21</b>	<b>401,48</b>	<b>17,34</b>
<b>Полдник</b>								
2011	43-2/3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	7,87	7,74	33,89	237,41	0,11
2011	251	ЙОГУРТ (СНЕЖОК)	155	4,21	3,75	6,78	84,94	0,43
2011	6/12	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	60	0,97	8,51	4,22	97,59	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,16	168,93	0,00
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>16,37</b>	<b>20,33</b>	<b>83,05</b>	<b>588,87</b>	<b>0,56</b>
<b>Всего</b>			<b>39,89</b>	<b>34,24</b>	<b>224,45</b>	<b>1 375,57</b>	<b>19,94</b>	

*Дж*