



**МЕНЮ**  
26 марта 2026 г.

**Сад**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2011	12/10	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,35	0,00	6,83	28,71	0,07
2011	11/4	КАША ПШЕННАЯ	150	3,37	3,20	22,45	131,94	0,00
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	35	3,38	0,33	48,01	208,56	0,03
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>7,10</b>	<b>3,53</b>	<b>77,29</b>	<b>369,21</b>	<b>0,10</b>
<b>II Завтрак</b>								
	12	СОК	99	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>99</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	3,24	4,39	49,22	0,82
2011	5/2	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	160	1,44	4,05	9,95	82,23	4,36
2011	8/9	СУФЛЕ ИЗ КУРЫ	70	14,80	18,76	0,14	228,84	0,58
2011	8/3	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАПУСТА ТУШ., КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ)	130	2,67	3,04	13,26	92,15	21,16
2001	38	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	250	0,30	0,30	24,73	104,73	15,48
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,00
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>22,93</b>	<b>29,82</b>	<b>73,03</b>	<b>656,09</b>	<b>42,40</b>
<b>Полдник</b>								
2011	13/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	160	21,61	21,48	19,28	361,64	0,97
2011	2/11	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	40	0,01	1,28	3,88	27,11	0,00
2011	10/10	ЧАЙ	180	0,35	0,00	6,83	28,71	0,07
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,16	168,93	0,00
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>25,29</b>	<b>23,09</b>	<b>68,15</b>	<b>586,39</b>	<b>1,04</b>
<b>Всего</b>				<b>55,82</b>	<b>56,54</b>	<b>228,37</b>	<b>1 654,69</b>	<b>45,54</b>

*Оле*