



МЕНЮ
 27 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		
Завтрак								
2001	113	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	100	6,71	10,96	2,09	134,11	0,50
2011	13/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	0,15	0,00	7,23	29,48	0,00
2008	1/13	ХЛЕБ С МАСЛОМ	40	3,46	6,94	39,40	233,99	0,00
Итого			290	10,32	17,90	48,72	397,58	0,50
II Завтрак								
	12	СОК	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2011	32/1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	50	0,84	4,98	4,91	67,75	2,58
2011	8/2	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (ВЕГИТАРИАНСКИЕ) СО СМЕТАНОЙ С КУРОЙ	170	9,58	9,59	5,51	147,41	9,24
2011	35/8	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	19,38	7,40	0,14	165,98	13,07
2011	1/11	СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	40	0,01	1,60	0,41	16,06	0,00
2011	45/3	РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	110	2,65	2,76	27,89	146,95	0,00
	19	ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК ВАЛЕТЕК	175	0,00	0,00	4,36	17,42	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,00
Итого			685	35,67	26,76	63,78	660,49	24,89
Полдник								
2011	14/4	КАША ЯЧНЕВАЯ	150	2,93	2,79	20,99	120,59	0,00
	15	ВАФЛИ	50	1,36	1,60	37,49	171,69	0,00
2011	10/10	ЧАЙ	180	0,35	0,00	6,84	28,72	0,07
2011	9	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,16	168,93	0,00
Итого			420	7,96	4,72	103,48	489,93	0,07
Всего				54,45	49,48	225,88	1 591,00	27,46

Друж