

МЕНЮ
31 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								
			150	2,78	3,08	19,54	116,81	0,00
2011	2/4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	0,88	0,54	3,46	22,87	0,00
2011	14/10	КАКАО С МОЛОКОМ	40	3,46	6,94	39,40	233,99	0,00
2008	1/13	ХЛЕБ С МАСЛОМ	340	7,12	10,56	62,40	373,67	0,00
Итого								
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	21/1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	50	0,64	4,90	3,64	61,24	1,53
	31/2	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, СМЕТАНОЙ	160	1,42	4,49	9,15	83,21	5,14
2011	4/7	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	70	6,99	0,42	3,02	44,17	0,83
2011	45/3	РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	110	2,65	2,76	27,90	146,99	0,00
2011	1/11	СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	40	0,01	1,60	0,41	16,07	0,00
2001	233	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	125	0,00	0,00	16,21	64,85	13,20
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,00
Итого			605	14,92	14,60	80,89	515,45	20,70
Полдник								
2011	18/3	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	2,37	4,44	14,12	107,14	11,50
2001	22	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	0,57	3,41	4,20	49,67	0,00
2011	13/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	0,16	0,00	7,23	29,50	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,16	166,93	0,00
Итого			410	6,42	8,18	63,71	355,24	11,50
Всего				28,96	33,44	216,90	1 287,36	34,20

См