



МЕНЮ

2 апреля 2026 г.

Сад

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2011	8/4	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	3,24	4,82	18,16	128,95	0,00
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2011	10/10	ЧАЙ	180	0,39	0,00	6,62	28,03	0,08
2008	1/13	ХЛЕБ С МАСЛОМ	40	3,46	6,94	39,40	233,99	0,00
Итого			410	12,19	16,36	64,48	453,97	0,08
II Завтрак								
2011	23	ЯБЛОКО	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00
Итого			100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00
Обед								
2011	27/1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, КУКУРУЗЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	50	0,99	3,15	5,53	54,36	2,91
2011	17/2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРОЙ	160	11,17	9,59	13,46	185,20	3,97
2011	31/8	ГОЛУБЦЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ И РИСОМ	180	20,60	17,30	14,05	295,28	24,34
2001	456	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	40	0,58	4,70	1,28	50,44	0,74
2011	36	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	185	0,00	0,00	13,55	54,18	13,20
2011	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,00
Итого			665	36,55	35,17	68,43	738,38	45,16
Полдник								
2011	14/4	КАША ЯЧНЕВАЯ	150	2,93	2,79	20,99	120,59	0,00
	17	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,59	4,56	35,45	197,40	0,00
2011	13/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	0,20	0,00	7,82	32,06	0,00
2011	10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,16	168,93	0,00
Итого			390	10,04	7,68	102,42	518,98	0,00
Всего				59,17	59,60	244,84	1 756,92	49,24

Оле