

МЕНЮ

7 апреля 2026 г.

Сад



| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|--|-------|-------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | 16/4 | КАША АССОРТИ (РИС, ПШЕНО) | 150 | 1,72 | 2,74 | 15,74 | 94,38 | 0,00 |
| 2008 | 213 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,00 |
| 2011 | 14/10 | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 0,88 | 0,54 | 3,46 | 22,90 | 0,00 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,32 | 0,33 | 38,16 | 168,93 | 0,00 |
| Итого | | | 380 | 11,02 | 8,21 | 57,66 | 349,21 | 0,00 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2011 | 12 | СОК | 99 | 0,50 | 0,10 | 9,90 | 43,00 | 2,00 |
| Итого | | | 99 | 0,50 | 0,10 | 9,90 | 43,00 | 2,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| | 23/1 | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ | 50 | 0,65 | 4,12 | 3,55 | 53,98 | 1,77 |
| | 9/2 | РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 160 | 1,11 | 2,51 | 8,22 | 60,20 | 2,94 |
| 2011 | 12/7 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ | 160 | 12,04 | 3,15 | 4,84 | 96,08 | 0,64 |
| 2001 | 233 | КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 180 | 0,00 | 0,00 | 23,06 | 92,25 | 11,20 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,21 | 0,43 | 20,56 | 98,92 | 0,00 |
| Итого | | | 600 | 17,01 | 10,21 | 60,23 | 401,43 | 16,55 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2011 | 43-2/3 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 160 | 7,88 | 7,75 | 33,89 | 237,55 | 0,11 |
| 2001 | 22 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 60 | 0,53 | 3,38 | 4,21 | 49,25 | 0,00 |
| 2011 | 251 | ЙОГУРТ (СНЕЖОК) | 144 | 3,92 | 3,49 | 6,31 | 79,00 | 0,40 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,32 | 0,33 | 38,16 | 168,93 | 0,00 |
| Итого | | | 404 | 15,65 | 14,95 | 82,57 | 534,73 | 0,51 |
| Всего | | | | 44,18 | 33,47 | 210,36 | 1 328,37 | 19,06 |

Дир