

# МЕНЮ

10 апреля 2026 г.

Сад



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2001	113	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	100	6,68	10,92	2,09	133,66	0,50
2011	13/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	0,16	0,00	7,24	29,52	0,00
2011	3/13	ХЛЕБ С СЫРОМ	40	6,85	4,86	38,16	224,80	0,17
Итого			290	13,69	15,78	47,49	387,98	0,67
<b>II Завтрак</b>								
	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
<b>Обед</b>								
2011	32/1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,81	4,98	4,85	67,42	2,54
2011	8/2	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (ВЕГИТАРИАНСКИЕ) СО СМЕТАНОЙ	160	1,29	2,45	5,51	49,94	8,88
2011	35/8	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	19,40	7,41	0,14	166,12	13,07
2011	1/11	СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	40	0,01	1,60	0,40	16,03	0,00
2011	45/3	РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	110	2,65	2,76	27,90	147,00	0,00
	19	ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК ВАЛЕТЕК	180	0,00	0,00	4,37	17,44	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,00
Итого			680	27,37	19,63	63,73	562,87	24,49
<b>Полдник</b>								
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	6,83	28,71	0,07
2011	9	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,16	168,93	0,00
Итого			420	7,96	4,72	103,47	489,92	0,07
Всего				49,52	40,23	224,59	1 483,77	27,23

*Дж*