



## МЕНЮ

16 апреля 2026 г.

### Сад

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2011	8/4	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	3,24	4,66	18,16	127,46	0,00
2011	10/10	ЧАЙ	180	0,35	0,00	6,82	28,68	0,07
2008	1/13	ХЛЕБ С МАСЛОМ	40	3,46	6,94	39,40	233,99	0,00
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>7,05</b>	<b>11,60</b>	<b>64,38</b>	<b>390,13</b>	<b>0,07</b>
<b>II Завтрак</b>								
	12	СОК	99	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>99</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
2011	10/1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТ.МАСЛОМ	50	0,71	4,07	6,80	67,27	1,12
2011	17/2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРОЙ	175	12,89	11,17	13,61	207,10	4,02
2011	31/8	ГОЛУБЦЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ И РИСОМ	180	20,92	17,85	14,29	302,40	24,30
2001	456	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	40	0,57	4,70	1,25	50,29	0,71
2001	38	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	230	0,27	0,27	23,99	101,16	15,16
2011	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,00
<b>Итого</b>			<b>725</b>	<b>38,57</b>	<b>38,49</b>	<b>80,50</b>	<b>827,14</b>	<b>45,31</b>
<b>Полдник</b>								
2011	14/4	КАША ЯЧНЕВАЯ	150	2,86	2,78	20,56	118,57	0,00
2011	13/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	0,15	0,00	7,24	29,50	0,00
	16	ПРЯНИК	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
2011	10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,16	168,93	0,00
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>9,28</b>	<b>5,46</b>	<b>103,46</b>	<b>500,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>55,40</b>	<b>55,65</b>	<b>258,24</b>	<b>1 760,27</b>	<b>47,38</b>

*Дж*