



МЕНЮ

21 апреля 2026 г.

Сад

| Сборник рецептур | № 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 | 1,71 | 2,73 | 15,73 | 94,34 | 0,00 |
| | 2011 | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 0,88 | 0,54 | 3,46 | 22,89 | 0,00 |
| | 2012 | БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ ИЛИ ДЖЕМОМ | 40 | 3,40 | 0,33 | 51,64 | 223,17 | 0,04 |
| Итого | | | 340 | 5,99 | 3,60 | 70,83 | 340,40 | 0,04 |
| 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 СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ | 55 | 0,71 | 4,12 | 3,67 | 54,93 | 1,92 |
| | 9/2 | РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 185 | 1,18 | 2,52 | 8,37 | 61,39 | 3,12 |
| | 2011 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ | 160 | 12,05 | 3,15 | 4,83 | 96,10 | 0,64 |
| | 2001 | 233 КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 180 | 0,00 | 0,00 | 23,07 | 92,30 | 12,00 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,21 | 0,43 | 20,56 | 98,92 | 0,00 |
| Итого | | | 630 | 17,15 | 10,22 | 60,50 | 403,64 | 17,68 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | 2011 | 43-2/3 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 160 | 7,87 | 7,75 | 33,88 | 237,50 | 0,11 |
| | 2011 | 6/12 ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ | 60 | 0,97 | 8,51 | 4,22 | 97,61 | 0,02 |
| | 2011 | 251 ЙОГУРТ (СНЕЖОК) | 154 | 4,18 | 3,73 | 6,73 | 84,31 | 0,43 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,32 | 0,33 | 38,16 | 168,93 | 0,00 |
| Итого | | | 414 | 16,34 | 20,32 | 82,99 | 588,35 | 0,56 |
| Всего | | | | 39,98 | 34,24 | 224,22 | 1 375,39 | 20,28 |

Ощ