



МЕНЮ

30 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								
2011	8/4	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	3,24	4,66	18,16	127,44	0,00
2011	12/10	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,35	0,00	6,83	28,70	0,07
2008	1/13	ХЛЕБ С МАСЛОМ	40	3,46	6,94	39,40	233,99	0,00
Итого			370	7,05	11,60	64,39	390,13	0,07
II Завтрак								
	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
Обед								
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	125	7,05	6,15	13,62	138,39	3,76
2011	31/8	ГОЛУБЦЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ И РИСОМ	180	20,89	17,84	14,28	302,19	24,30
2001	456	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	40	0,63	4,70	1,44	51,33	0,90
2001	38	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	275	0,34	0,34	25,71	109,46	19,09
2011	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,00
Итого			720	32,83	33,53	82,41	767,56	49,17
Полдник								
2011	14/4	КАША ЯЧНЕВАЯ	150	2,93	2,79	20,99	120,59	0,00
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2011	13/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	0,16	0,00	7,24	29,51	0,00
2011	10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,16	168,93	0,00
Итого			380	11,51	7,72	66,69	382,03	0,00
Всего				51,89	52,95	223,39	1 582,72	51,24

Дж