



**МЕНЮ**  
22 мая 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		
<b>Завтрак</b>								
			95	6,26	10,18	2,09	125,25	0,51
2001	113	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ						
2011	14/10	КАКАО С МОЛОКОМ	150	0,94	0,58	3,30	22,82	0,00
2011	3/13	ХЛЕБ С СЫРОМ	40	6,85	4,86	38,16	224,80	0,17
<b>Итого</b>			<b>285</b>	<b>14,05</b>	<b>15,62</b>	<b>43,55</b>	<b>372,87</b>	<b>0,68</b>
<b>II Завтрак</b>								
	12	СОК	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>100</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	32/1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,81	4,98	4,88	67,55	2,55
2011	8/2	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (ВЕГИТАРИАНСКИЕ) СО СМЕТАНОЙ	160	1,30	2,84	5,54	53,53	8,90
2011	35/8	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	19,77	7,53	0,17	168,56	13,01
2011	1/11	СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	40	0,01	1,60	0,99	18,38	0,00
2011	45/3	РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	110	2,64	2,79	27,73	146,49	0,00
	19	ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК ВАЛЕТЕК	185	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,00
<b>Итого</b>			<b>685</b>	<b>27,74</b>	<b>20,17</b>	<b>64,71</b>	<b>572,78</b>	<b>24,46</b>
<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	0,39	0,00	6,62	28,03	0,08
2011	9	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,16	168,93	0,00
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>8,00</b>	<b>4,72</b>	<b>103,26</b>	<b>489,24</b>	<b>0,08</b>
<b>Всего</b>			<b>50,29</b>	<b>40,61</b>	<b>221,42</b>	<b>1 477,89</b>	<b>27,22</b>	

*Оле*