



МЕНЮ

4 июня 2026 г.

Сад

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2011	11/4	КАША ПШЕННАЯ	150	3,37	3,20	22,45	131,94	0,00
2011	12/10	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,35	0,00	6,84	28,72	0,07
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	35	3,33	0,33	47,88	207,75	0,03
Итого			365	7,05	3,53	77,17	368,41	0,10
II Завтрак								
	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								
2011	14/1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	45	0,42	4,90	1,32	50,96	2,17
2011	5/2	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	160	1,44	4,05	9,96	82,21	4,36
2011	8/9	СУФЛЕ ИЗ КУРЫ	75	16,14	19,93	0,14	244,60	0,64
2011	8/3	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАПУСТА ТУШ., КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ)	130	2,67	3,05	13,26	92,19	21,16
2011	36	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	13,07	52,25	13,60
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,00
Итого			640	23,88	32,36	58,31	621,13	41,93
Полдник								
2011	13/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	160	21,25	21,31	19,22	358,33	0,97
2011	2/11	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	40	0,01	1,28	3,88	27,09	0,00
2011	10/10	ЧАЙ	180	0,35	0,00	6,84	28,72	0,07
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3,26	0,33	37,39	165,55	0,00
Итого			419	24,87	22,92	67,33	579,69	1,04
Всего				56,30	58,91	212,71	1 612,23	45,07

Зн