

МЕНЮ 30 июня 2026 г.

Сад



Сбор- ник рецеп- тур	№. техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая 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	94,32	0,00
2011	14/10	КАКАО С МОЛОКОМ	150	0,88	0,54	3,45	22,87	0,00
2008	1/13	ХЛЕБ С МАСЛОМ	40	3,46	6,94	39,40	233,99	0,00
Итого			340	6,05	10,21	58,58	351,18	0,00
II Завтрак								
2011	23	ЯБЛОКО	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00
Итого			100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00
Обед								
	23/1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	50	0,65	4,10	3,55	53,88	1,76
	9/2	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	160	1,11	2,50	8,22	60,16	2,94
2011	12/7	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ	160	12,03	3,15	4,83	96,06	0,64
2001	233	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	23,05	92,22	22,40
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,00
Итого			600	17,00	10,18	60,21	401,24	27,74
Полдник								
2011	43-2/3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	6,88	6,46	33,89	221,66	0,06
2011	251	ЙОГУРТ (СНЕЖОК)	203	5,51	4,93	8,89	111,28	0,57
2011	6/12	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	60	0,98	8,52	4,24	97,90	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,16	168,93	0,00
Итого			453	16,69	20,24	85,18	599,77	0,65
Всего				40,13	41,02	213,48	1 397,78	32,39

Они