



МЕНЮ 20 июля 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								
2011	10/10	ЧАЙ	180	0,35	0,00	6,84	28,73	0,07
2011	5/4	КАША МАННАЯ	150	2,42	2,64	18,39	106,10	0,00
2008	1/13	ХЛЕБ С МАСЛОМ	40	3,46	6,94	39,40	233,99	0,00
Итого			370	6,23	9,58	64,63	368,82	0,07
II Завтрак								
2011	23	ЯБЛОКО	174	0,68	0,68	16,55	79,37	6,96
Итого			174	0,68	0,68	16,55	79,37	6,96
Обед								
2011	10/1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТ.МАСЛОМ	50	0,71	4,06	6,79	67,21	1,12
2011	19/2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	160	5,98	3,63	11,05	101,17	5,57
2011	14/8	БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	70	10,37	11,05	10,06	180,92	0,00
2011	44/3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	110	4,99	5,57	31,30	195,38	0,66
2011	36	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	13,09	52,30	20,40
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,00
2001	456	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	45	0,71	4,70	1,78	53,15	1,23
Итого			665	25,97	29,44	94,63	749,05	28,98
Полдник								
2011	4/6	ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ ЗАПЕЧЕННЫЙ	100	5,94	5,44	8,41	106,46	4,12
	15	ВАФЛИ	50	1,36	1,60	37,49	171,69	0,00
2011	14/10	КАКАО С МОЛОКОМ	150	0,88	0,54	3,47	22,91	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,16	168,93	0,00
Итого			340	11,50	7,91	87,53	469,99	4,12
Всего				44,38	47,61	263,34	1 667,23	40,13