

МЕНЮ
26 января 2026 г.

Сад 10,5 часов

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								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	3,03	5,29	20,60	138,60	0,00
2021	212	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ ЖИДКАЯ	180	4,72	5,01	17,11	133,04	0,52
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,29	2,67	12,98	89,85	0,57
Итого			405	11,04	12,97	50,69	361,49	1,09
II Завтрак								
2012	401	КЕФИР	180	5,06	4,37	6,98	92,51	0,50
Итого			180	5,06	4,37	6,98	92,51	0,50
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,73	2,93	4,27	46,28	2,00
2008	95	СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ГОВЯДИНОЙ	180	8,22	9,60	12,89	171,48	14,13
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ И СМЕТАННЫМ СОУСОМ	200/20	18,39	12,75	29,68	324,03	10,92
2012	378	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	180	0,16	0,02	13,29	54,25	0,00
2008	б/н	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	1,00	0,13	6,40	31,00	0,00
Итого			680	28,50	25,43	66,53	627,04	27,05
Уплотненный Полдник								
2011	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	130	14,51	14,90	19,14	271,40	1,49
2012	362/1	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ ПОВИДЛА	50	0,13	0,00	23,72	95,34	0,06
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,10	0,00	7,52	30,49	0,02
2008	б/н	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ПРЯНИКИ	30	1,72	1,37	21,83	106,51	0,00
2008	б/н	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ЯБЛОКИ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			500	16,86	16,67	82,01	550,74	11,57
Всего				61,46	59,44	206,21	1 631,78	40,21