

МЕНЮ

3 июня 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор-н ик рецеп-т ур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
Завтрак								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	8,1	16,7	9,9	256	0
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	2,5	3	40	1,9
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,3	8,2	15,5	144	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113	0,6
Итого			405	15,8	30,7	45,1	553	2,5
II Завтрак								
2008		БАНАН	100	1,8	0,6	25,2	115	12
Итого			119	1,8	0,6	25,2	115	12
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,5	4,1	44	12,7
2012	64	БОРЩ- СВЕКОЛЬНИК	180	1,6	3,6	11	84	6
2012	287	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	70	13,9	9,9	28,5	257	0,5
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,1	2,9	26,7	149	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	115	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			4,9	19	0
Итого			685	25,8	19,4	110,1	719	19,2
Полдник								
2012	449	ОЛАДЫ	70	5,7	8,8	50,8	306	0
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
Итого			270	11,3	13,7	60,1	411	1
Ужин								
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ)	220	3,6	3,9	16,8	118	9,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10			9,7	39	0
Итого			455	5,3	4,1	37,1	208	9,3
Всего				60	68,5	277,6	2006	44