



МЕНЮ
13 июля 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник 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	416	КАША МАННАЯ	180	3	4,5	18,3	160	0
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	1,3	2,5	18,5	120	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10			9,7	39	0
Итого			425	4,3	7	46,5	319	0
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	133	0,5	1,6	15	51	2,7
Итого			133	0,5	1,6	15	51	2,7
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	0,3	1	2,7	38	0
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,8	2,1	30,9	150	0
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	13,2	19,1	24,9	320	0
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,3	2,6	33,3	110	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	100	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			9,7	39	0
Итого			685	23	25,3	136,4	808	0
Полдник								
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	1,3	3,5	35	199	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2	2,9	9,5	100	0
Итого			250	3,3	6,4	44,5	299	0
Ужин								
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	220	38,3	26,8	16,6	469	0,42
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,2	10,6	51	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10			9,7	31	0
Итого			455	39,9	27	36,9	551	0,42
Всего				71	67,3	279,3	2028	3,12