

МЕНЮ

3 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,6	9	10,4	120	0
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	2,6	2,5	4	47	6,1
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	17,5	2,9	208	0,3
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,8	0,3	9,7	57	88,9
Итого			410	18,5	29,3	27	432	95,3
II Завтрак								
	ТК№048	БАНАН	100	1,5	0,5	21,2	97	10,1
Итого			100	1,5	0,5	21,2	97	10,1
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	2	3,9	36	0
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	185/10/5	5,2	6,8	16,9	148	7,8
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	12	10,5	9,1	189	0
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,8	5,5	15	111	7,5
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,5	0,1	13,3	56	0
	ТК№014	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№022	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,8	0,8	12,8	66	0
Итого			700	24,4	25,9	81,6	657	15,3
Полдник								
	ТК№053	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	2,4	3,7	2,2	48	0
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3	1,6	10,2	69	10,2
	ТК№020	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		0,5	5	2,5
	ТК№014	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№022	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,8	0,8	12,8	66	0
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7	3,4	24,1	152	0
Итого			500	16	9,7	60,4	391	12,7
Всего				60,4	65,4	190,2	1577	133,4