

МЕНЮ

1 июля 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,2	3	8,2	62	0
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	2,3	2,5	3,5	44	5,1
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,2	17,2	2,6	203	0,2
	ТК№041	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,9	2,2	5,6	52	0,5
Итого			410	19,6	24,9	19,9	361	5,8
II Завтрак								
	ТК№042	МАНДАРИН	100	2,7	3	13	90	0
Итого			100	2,7	3	13	90	0
Обед								
	ТК№043	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,3	7	0
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	184/10/5	4,1	2,9	6,6	72	10,4
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	35/35	10,2	8,6	2,3	136	2,7
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,1	5,3	31,1	192	0
2012	393	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,1		15,2	61	0
	ТК№019	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК№012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	40	0
Итого			674	24	17,4	70,6	539	13,1
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	14,4	12,3	13,5	229	22,7
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	5,1		50	0
	ТК№020	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		0,4	4	2,3
	ТК№029	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,2	12,7	61	0
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	6,4	11,7	38,4	267	0
Итого			485	26,3	29,3	65	611	25
Всего				72,6	74,6	168,5	1601	43,9