

МЕНЮ

3 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,6	7,5	12,9	121	0
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6	8,7	19,8	170	0,8
	ТК№038	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	4	44	0,5
Итого			420	14,2	18,4	36,7	335	1,3
II Завтрак								
	ТК№048	ГРУША	100	2,6	2,9	12,4	86	0
Итого			100	2,6	2,9	12,4	86	0
Обед								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50	5,1	4,6	0,3	63	0
	ТК№049	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	50	2,3	9,7	3	100	1,5
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20	5,4	4,8	12,9	115	7,5
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	14,4	18,8	31,7	343	17,6
	ТК№050	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,9	0,1	8,4	38	0,3
	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			710	30,2	38,6	70,4	730	26,9
Полдник								
	ТК№043	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,3	7	0
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	9,4	8,3	36,4	249	0,2
	ТК№034	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,2		0,3	3	1,1
	ТК№019	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	9,1	6	24,4	186	0
Итого			528	20,1	14,4	68,8	476	1,3
Всего				67,1	74,3	188,3	1627	29,5