

МЕНЮ
7 октября 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	3	5,9	26,4	169	0,6
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	1,8	4,3	32,4	172	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	2,3	13,5	79	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		5,8	22	0
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3	7,8	20,3	165	0
Итого			450	7,5	16	60,2	413	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200			23	92	4
Итого			200			23	92	4
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,8	4,1	6	64	3,6
2012	145	СВЕКОЛЬНИК	210	4,5	5	14,3	130	9,4
2004	464	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	70	8,2	8,2	7,9	150	0,3
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	1,9	2,7	11,8	79	26,7
2012	353	СОУС МОЛОЧНЫЙ ГУСТОЙ №353	50	0,9	4,4	4,2	60	0,2
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1		11,4	44	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	3,4	0,6	20,9	105	0
Итого			751	19,8	25	76,5	632	41,4
Полдник								
2008		БИОКЕФИР	181	4,5	4,5	9,9	110	0
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	3,7	2,7	31,2	157	0,2
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50			4,9	20	5
Итого			301	8,2	7,2	46	287	5,2
Ужин								
2011	213	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	200	13,1	13,3	22	281	1,2
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики)	220	18,8	8	26,5	275	12,8
2008		ВАРЕНЬЕ	30		0,1	20,6	77	0,4
2008		БАТОН	30	2,2	0,9	15,1	78	0
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,1	0,1	14	56	15,8
Итого			460	15,4	14,4	71,7	492	17,4
Всего				50,9	62,6	277,4	1916	69,1