

МЕНЮ
5 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	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	3,6	5,7	21,7	150	0,5
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	3,8	5,8	31,8	189	0
2011	264	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,4	3,7	11,9	88	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,2		5,8	23	0
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	4,9	11	15,2	180	0,1
Итого			450	10,9	20,4	48,8	418	1,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	201			23,1	92	4
Итого			201			23,1	92	4
Обед								
2004	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0,5	3,9	2,5	47	47,8
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,4	2,7	18,4	115	4,5
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕНАЯ	70	7,1	7,3	6,1	128	0,3
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,3	1,8	17	85	7,3
2007	59	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ	50	0,7	1,3	5,8	36	2,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,2		13,1	57	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,3	102	0
Итого			710	17,5	17,5	83,2	570	62,1
Полдник								
2008		БИОКЕФИР	180	4,5	4,5	9,9	110	0
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С ИЗЮМОМ	70	3,5	4,3	34	183	0,1
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50			4,9	20	5
Итого			300	8	8,8	48,8	313	5,1
Ужин								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	8,4	7,5	20,3	193	16,7
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,3	1,2	2,4	26	0,5
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,7	3,7	0,3	52	0
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,1	0,1	14,2	57	16,2
2008		БАТОН	40	3	1,1	20,2	105	0
Итого			470	14,5	13,6	57,4	433	33,4
Всего				50,9	60,3	261,3	1826	105,9