

МЕНЮ

13 августа 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		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	5,27	9,38	1,78	112,76	0,17
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180/10	2,69	2,18	14,74	89,98	0,47
Итого			320	7,96	11,56	16,52	202,74	0,64
II Завтрак								
2008	442	СОК /ФРУКТ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Обед								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,69	2,12	4,57	40,16	2,14
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА М,К,Б	200/25	10,48	9,02	20,41	204,76	4,52
2012	267	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	130	9,74	10,88	8,71	172,39	8,05
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,03	0,17	13,38	63,15	0,00
Итого			672	25,59	22,54	78,55	620,09	14,71
Полдник								
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,53	2,18	13,87	85,84	0,47
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	80	6,71	13,36	38,00	299,31	7,80
Итого			260	9,24	15,54	51,87	385,15	8,27
Ужин								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160/5	7,56	7,23	29,78	214,67	0,38
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	68	5,15	0,42	33,87	159,85	0,00
Итого			423	12,71	7,65	73,33	413,22	0,38
Всего				56,50	57,49	240,07	1 707,20	28,00

 Киряшина А.А.