

МЕНЮ

26 февраля 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5	9,3	43,8	234	0,8
2018	299	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,1	1,3	16,9	63	0,3
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,2	10,2	92	0
2018	209	ЯЙЦО ВАР.	40	4,2	3,9	0,3	25	0
Итого			445	11,9	18,7	71,2	414	1,1
II Завтрак								
2012	399	СОК	207	0,6	0,4	32,8	141	1,6
Итого			207	0,6	0,4	32,8	141	1,6
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНС.	53	1	4,7	4	63	3,7
2018	57	ЩИ С МЯСОМ КУР	200	11,9	9,3	11,8	185	15,8
2018	145	ПТИЦА, ТУШ. С ОВОЩАМИ	200	12,8	7,3	18,5	197	8,2
2018	310	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	13,1	51	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2	0,2	12,9	61	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	1,5	0,2	11	46	0
Итого			685	29,3	21,8	71,3	603	29,1
Полдник								
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	53	0
2015	386	ПРОСТОКВАША	185	5,2	5,7	7,4	106	0,6
Итого			205	5,8	6,4	22,9	159	0,6
Ужин								
2018	107	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	7,8	17,8	8,5	237	1,2
2018	117	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	3,3	22,5	130	9,3
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0,1		8,1	30	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,2	48	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,2	0,3	16,3	69	0
Итого			458	14,6	21,5	65,6	514	11,2
Всего				62,2	68,8	263,8	1831	43,6