

МЕНЮ
20 марта 2026 г.**Сад 10 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,05	5,63	29,10	192,20
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,39	1,39	12,77	70,53
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,83	5,98	10,14	107,20
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,48	2,24	0,14	30,65
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,43	0,43	10,47	50,20
Итого			502	11,18	15,67	62,62	450,78
II Завтрак							
2008	435	ЙОГУРТ 2,5% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	110	3,11	2,78	5,01	62,76
Итого			110	3,11	2,78	5,01	62,76
Обед							
2008	пром.	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,41	0,05	0,87	6,67
2008	103	СУП ОВОЩНОЙ	200	2,25	3,27	15,18	119,55
2023	1029	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	70	10,77	7,89	10,45	154,08
2012	160	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	130	5,02	5,88	13,24	126,62
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,88	0,18	17,78	75,68
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,07	0,28	13,27	63,87
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,76	1,07	18,94	96,53
Итого			715	24,16	18,62	89,73	643,00
Полдник							
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	7,04	9,12	27,35	220,92
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,03	0,14	6,58	31,67
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,00	6,00	24,25
Итого			346	8,14	9,26	39,93	276,84
Всего				46,59	46,33	197,29	1 433,38

Медицинская сестра _____

зуюций
д № 10
на А.А./

Вита- мин С, мг
0,79
0,30
0,00
0,00
10,68
11,77
0,78
0,78
2,57
5,59
9,13
30,54
3,52
0,00
0,00
51,35
0,00
0,00
0,01
0,01
63,91