

МЕНЮ

14 апреля 2026 г.

Сборник рецептур	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	7,23	7,10	25,28	194,73	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,30	3,62	14,81	110,18	0,00
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25/8	1,96	7,32	13,74	129,44	0,00
Итого			413	13,49	18,04	53,83	434,35	0,00
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	129	0,52	0,52	12,68	60,82	12,94
Итого			129	0,52	0,52	12,68	60,82	12,94
Обед								
2008	75	СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ	185	9,40	3,96	13,00	129,72	5,55
2008	285	ЕЖИКИ В ТОМАТНО СМЕТАННОМ КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И КУРАГИ	150/30	18,52	9,66	23,37	255,26	1,39
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,49	0,06	15,88	66,95	0,08
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,52	0,44	16,52	80,40	0,00
Итого			585	30,93	14,12	68,77	532,33	7,02
Полдник								
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	2,17	0,80	23,68	110,03	4,80
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,36	1,07	8,61	49,76	0,02
Итого			240	3,53	1,87	32,29	159,79	4,82
Ужин								
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	155	3,43	5,32	12,19	112,37	30,29
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	21	2,70	2,43	0,16	33,35	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,13	0,00	7,24	29,48	0,03
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,41	0,90	17,18	87,43	0,00
Итого			406	8,67	8,65	36,77	262,63	30,32
Всего				57,14	43,20	#####	1 449,92	55,10

