

# МЕНЮ

16 апреля 2026 г.

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		
<b>Завтрак</b>								
2008	214	ОМЛЕТ С МАСЛОМ	140	9,66	12,86	4,09	171,29	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	185	3,28	2,75	13,62	93,21	0,00
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/10	1,99	7,88	13,96	135,51	0,00
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>14,93</b>	<b>23,49</b>	<b>31,67</b>	<b>400,01</b>	<b>0,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ГРУША	107	0,43	0,32	11,06	50,48	5,37
<b>Итого</b>			<b>107</b>	<b>0,43</b>	<b>0,32</b>	<b>11,06</b>	<b>50,48</b>	<b>5,37</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИИ	34	0,37	0,07	1,28	8,06	0,00
2008	99	СУП ФАСОЛЕВЫИ	180	6,07	8,45	12,17	161,15	4,32
2008	261	ПОДЛИВА ИЗ ПЕЧЕНИ	50	9,37	3,57	4,01	96,57	7,66
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,51	0,53	32,85	158,25	0,00
2012	376	МОРС ИЗ ЯГОД	175	0,05	0,05	13,21	53,47	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,49	0,44	16,34	79,54	0,00
<b>Итого</b>			<b>609</b>	<b>23,86</b>	<b>13,11</b>	<b>79,86</b>	<b>557,04</b>	<b>11,98</b>
<b>Полдник</b>								
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/18	6,39	6,03	16,67	148,41	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,17	0,00	9,93	40,43	0,00
<b>Итого</b>			<b>248</b>	<b>6,56</b>	<b>6,03</b>	<b>26,60</b>	<b>188,84</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	6,03	5,01	27,30	178,33	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	166	4,69	4,04	7,76	87,27	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,80	0,67	12,82	65,23	0,00
<b>Итого</b>			<b>388</b>	<b>12,52</b>	<b>9,72</b>	<b>47,88</b>	<b>330,83</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>58,30</b>	<b>52,67</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>17,35</b>

