

МЕНЮ

17 апреля 2026 г.

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ	200	4,70	5,39	27,11	176,40	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	180	3,09	2,51	13,59	89,93	0,00
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/8	1,98	7,21	13,85	128,93	0,00
Итого			413	9,77	15,11	54,55	395,26	0,00
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	30	0,38	1,53	2,19	23,97	1,03
2008	91	РАССОЛЬНИК	180	5,78	7,60	13,76	159,33	4,48
2008	229	РЫБА С ОВОЩАМИ	120	26,00	10,09	0,44	196,07	0,18
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	135	2,79	5,23	19,50	136,56	9,46
	437	МОРС ИЗ ЯГОД (клюква, смородина)	180	0,11	0,04	12,47	51,94	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,35	0,41	15,43	75,09	0,00
Итого			682	37,41	24,90	63,79	642,96	15,15
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	46	2,58	2,30	35,10	166,52	0,00
	436	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,00	0,23	1,39	0,02
Итого			226	2,70	2,30	35,33	167,91	0,02
Ужин								
2012	327	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	195	12,17	5,30	29,21	213,67	0,27
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	8,35	33,89	0,03
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,88	0,71	13,42	68,30	0,00
Итого			419	14,19	6,01	50,98	315,86	0,30
Всего				64,07	48,32	#####	#####	15,47

