

## МЕНЮ 20 апреля 2026 г.

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА СУХОМ МОЛОКЕ	200	3,49	4,96	21,71	147,65	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,18	0,00	9,10	37,09	0,00
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25/8	1,99	7,33	13,97	130,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>413</b>	<b>5,66</b>	<b>12,29</b>	<b>44,78</b>	<b>315,34</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	35	1,70	0,07	2,78	18,67	0,00
2008	67	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ И ЯЙЦОМ	185	8,81	2,71	5,94	86,73	0,21
2008	307	КУРИЦА ТУШЕНАЯ	65	22,40	0,79	2,26	117,71	0,65
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	125	2,25	4,11	18,23	119,07	9,20
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЧЕРНОСЛИВА	180	0,51	0,08	17,11	72,40	0,21
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,56	0,45	16,77	81,61	0,00
<b>Итого</b>			<b>631</b>	<b>38,23</b>	<b>8,21</b>	<b>63,09</b>	<b>496,19</b>	<b>10,27</b>
<b>Полдник</b>								
2008		КРЕКЕР	33	2,77	7,01	18,95	153,29	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	204	6,02	5,20	9,98	112,24	0,00
<b>Итого</b>			<b>237</b>	<b>8,79</b>	<b>12,21</b>	<b>28,93</b>	<b>265,53</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	44	0,70	2,76	3,24	39,73	0,00
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,96	4,51	35,43	206,15	0,00
2008	430	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,19	0,01	7,73	32,74	0,95
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,53	0,95	18,01	91,64	0,00
<b>Итого</b>			<b>426</b>	<b>9,38</b>	<b>8,23</b>	<b>64,41</b>	<b>370,26</b>	<b>0,95</b>
<b>Всего</b>				<b>62,06</b>	<b>40,94</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>11,22</b>

