

МЕНЮ

29 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		
Завтрак								
2008	224	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	145/30	20,61	14,93	15,67	280,13	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,71	3,09	14,28	100,58	0,00
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/8	2,15	7,45	15,07	136,79	0,00
Итого			408	26,47	25,47	45,02	517,50	0,00
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	121	0,48	0,48	11,82	56,68	12,06
Итого			121	0,48	0,48	11,82	56,68	12,06
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	34	0,27	0,03	0,95	5,10	0,00
2008	106	СУП-ЛАПША С КУРИЦЕЙ	180	6,50	3,33	11,86	105,98	0,98
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	165	17,17	3,91	23,57	206,36	12,13
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И ЧЕРНОСЛИВА	180	0,34	0,09	18,06	75,46	0,10
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,32	0,41	15,24	74,17	0,00
Итого			596	26,60	7,77	69,68	467,07	13,21
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	41	3,08	6,15	27,49	182,57	0,00
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,57	0,10	27,45	110,91	0,30
Итого			241	3,65	6,25	54,94	293,48	0,30
Ужин								
2012	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,07	6,32	22,33	171,35	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	6,06	24,71	0,02
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,69	0,63	12,03	61,19	0,00
Итого			421	7,88	6,95	40,42	257,25	0,02
Всего				65,08	46,92	221,88	1 591,98	25,59