

МЕНЮ

30 апреля 2026 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ С МАСЛОМ	150	10,01	13,22	4,67	178,32	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,74	3,16	13,94	100,20	0,00
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/10	2,01	6,52	14,08	123,71	0,00
Итого			385	15,76	22,90	32,69	402,23	0,00
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	34	0,37	0,07	1,29	8,16	0,00
2012	87	СУП РЫБНЫЙ	150	5,81	3,97	9,42	98,48	3,60
2008	261	ПОДЛИВА ИЗ ПЕЧЕНИ	55	10,08	3,61	3,95	100,48	8,28
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,39	2,97	32,08	176,72	0,00
2012	376	МОРС ИЗ ЯГОД	175	0,10	0,03	12,35	51,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,33	0,41	15,25	74,22	0,00
Итого			581	24,08	11,06	74,34	509,47	11,88
Полдник								
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/18	6,41	6,03	16,82	149,06	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,83	1,47	9,64	59,49	0,02
Итого			228	8,24	7,50	26,46	208,55	0,02
Ужин								
	117	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	190	11,28	5,67	26,80	203,75	0,22
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,75	0,66	12,50	63,59	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,13	0,00	6,61	26,94	0,02
Итого			392	13,16	6,33	45,91	294,28	0,24
Всего				61,24	47,79	179,40	1 414,53	12,14