

# МЕНЮ

## 5 мая 2026 г.

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г
<b>Завтрак</b>						
2008	189	КАША ПШЕННАЯ	180	6,03	6,31	25,06
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	175	3,13	2,63	12,59
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/8	2,08	7,36	14,56
<b>Итого</b>			<b>388</b>	<b>11,24</b>	<b>16,30</b>	<b>52,21</b>
<b>II Завтрак</b>						
2008		ЯБЛОКО	118	0,47	0,47	11,56
<b>Итого</b>			<b>118</b>	<b>0,47</b>	<b>0,47</b>	<b>11,56</b>
<b>Обед</b>						
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА М/К БУЛЬОНЕ	180	3,98	7,66	8,70
2008	257	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	60	12,25	17,42	5,03
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,38	3,78	35,47
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И	180	0,54	0,05	16,62
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,28	0,40	14,92
<b>Итого</b>			<b>606</b>	<b>22,43</b>	<b>29,31</b>	<b>80,74</b>
<b>Полдник</b>						
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/15	2,45	0,90	26,26
2008	435	РЯЖЕНКА	170	4,89	4,22	11,59
<b>Итого</b>			<b>215</b>	<b>7,34</b>	<b>5,12</b>	<b>37,85</b>
<b>Ужин</b>						
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	180	3,02	7,37	16,03
2008	213	ЯИЦО ВАРЕНОЕ	40	2,48	2,24	0,14
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	4,83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,75	0,66	12,46
<b>Итого</b>			<b>442</b>	<b>7,37</b>	<b>10,27</b>	<b>33,46</b>
<b>Всего</b>				<b>48,85</b>	<b>61,47</b>	<b>215,82</b>

Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
182,01	0,00
87,45	0,00
133,61	0,00
<b>403,07</b>	<b>0,00</b>
55,44	11,80
<b>55,44</b>	<b>11,80</b>
126,91	7,26
256,88	0,82
189,42	0,00
69,63	0,00
72,61	0,00
<b>715,45</b>	<b>8,08</b>
122,40	2,12
108,79	0,00
<b>231,19</b>	<b>2,12</b>
143,53	6,22
30,65	0,00
19,79	0,02
63,42	0,00
<b>257,39</b>	<b>6,24</b>
<b>1 662,54</b>	<b>28,24</b>