



## МЕНЮ

31 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	224	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ПОВИДЛОМ	180/20	27,72	15,16	36,37	397,70	0,33
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/7	3,64	2,91	12,53	91,49	0,02
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,03	2,06	17,10	95,49	0,38
<b>Итого</b>			<b>432</b>	<b>33,39</b>	<b>20,13</b>	<b>66,00</b>	<b>584,68</b>	<b>0,73</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	117	1,75	0,58	24,50	112,00	11,67
<b>Итого</b>			<b>117</b>	<b>1,75</b>	<b>0,58</b>	<b>24,50</b>	<b>112,00</b>	<b>11,67</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	48	0,52	0,10	1,81	11,43	11,91
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/40/10	8,32	8,62	14,64	177,37	18,60
		ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	7	0,09	0,01	0,20	1,29	0,80
2012	305	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	75	14,47	13,20	9,12	213,42	0,58
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,56	2,72	29,68	169,11	0,00
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,21	0,82	1,48	14,21	0,41
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	205	0,00	0,00	13,72	54,83	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,49	0,20	9,54	45,89	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,62	0,21	17,24	81,35	0,00
<b>Итого</b>			<b>840</b>	<b>34,28</b>	<b>25,88</b>	<b>97,43</b>	<b>768,90</b>	<b>32,30</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	200	5,75	4,98	25,95	171,85	0,63
2008		ПЕЧЕНЬЕ	33	2,50	3,27	24,80	139,00	0,00
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	225	6,30	5,63	10,15	127,15	1,58
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,93	0,75	12,53	64,75	0,00
<b>Итого</b>			<b>483</b>	<b>16,48</b>	<b>14,63</b>	<b>73,43</b>	<b>502,75</b>	<b>2,21</b>
<b>Всего</b>				<b>85,90</b>	<b>61,22</b>	<b>261,36</b>	<b>1 968,33</b>	<b>46,91</b>

Мед.сестра \_\_\_\_\_ Барина Н.Ю.