



МЕНЮ
30 марта 2026 г.
Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|----------------------------|---------------|------------------------------|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 92 | СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ | 200 | 5,58 | 5,20 | 16,82 | 136,82 | 0,78 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 185 | 0,01 | 0,00 | 11,42 | 45,88 | 0,17 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 70 | 4,95 | 4,77 | 32,40 | 192,30 | 0,00 |
| Итого | | | 455 | 10,54 | 9,97 | 60,64 | 375,00 | 0,95 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 60 | 0,75 | 0,06 | 6,81 | 31,45 | 1,18 |
| Итого | | | 60 | 0,75 | 0,06 | 6,81 | 31,45 | 1,18 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 80 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 200 | 2,21 | 2,19 | 14,46 | 86,66 | 5,25 |
| 2012 | 245 | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ | 80 | 14,62 | 5,07 | 0,27 | 105,47 | 0,31 |
| 2012 | 315 | РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,72 | 6,17 | 38,94 | 226,16 | 0,00 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0,00 | 0,00 | 14,24 | 56,92 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 56 | 4,31 | 0,35 | 28,34 | 133,73 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,00 |
| Итого | | | 686 | 26,18 | 13,96 | 104,73 | 649,73 | 5,56 |
| Полдник уплотненный | | | | | | | | |
| 2008 | 451 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ | 100 | 5,10 | 2,50 | 30,00 | 162,98 | 4,00 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 152 | 0,77 | 0,15 | 15,15 | 65,79 | 3,06 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 135 | 0,54 | 0,54 | 13,19 | 63,27 | 13,46 |
| Итого | | | 387 | 6,41 | 3,19 | 58,34 | 292,04 | 20,52 |
| Всего | | | | 43,88 | 27,18 | 230,52 | 1 348,22 | 28,21 |

Повар _____

Сагоцкая Н.А.