



# МЕНЮ

1 апреля 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	155	5,60	6,90	24,40	183,00	1,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,04	2,50	14,10	92,01	0,47
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	85	5,09	4,75	33,32	196,42	0,00
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>13,73</b>	<b>14,15</b>	<b>71,82</b>	<b>471,43</b>	<b>1,47</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР	196	5,88	0,20	7,84	60,76	1,96
<b>Итого</b>			<b>196</b>	<b>5,88</b>	<b>0,20</b>	<b>7,84</b>	<b>60,76</b>	<b>1,96</b>
<b>Обед</b>								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,18	2,51	14,40	89,08	5,43
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,51	4,41	15,11	116,33	31,58
2012	287	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	80	10,62	13,31	9,31	199,22	0,60
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	11,72	46,85	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,77	0,31	24,78	116,93	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,24	0,17	7,95	38,24	0,00
<b>Итого</b>			<b>678</b>	<b>21,32</b>	<b>20,71</b>	<b>83,27</b>	<b>606,65</b>	<b>37,61</b>
<b>Полдник уплотненный</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	1,06	3,41	9,68	73,54	0,01
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	148	4,15	3,58	6,87	77,26	0,77
2008		ЯБЛОКО	111	0,44	0,44	10,90	52,25	11,12
<b>Итого</b>			<b>339</b>	<b>5,65</b>	<b>7,43</b>	<b>27,45</b>	<b>203,05</b>	<b>11,90</b>
<b>Всего</b>				<b>46,58</b>	<b>42,49</b>	<b>190,38</b>	<b>1 341,89</b>	<b>52,94</b>

Повар \_\_\_\_\_

Сагоцкая Н.А.