МЕНЮ

10 ноября 2026 г.

Сад (Карп-го, 21)

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2011	5/13	СЫР ПОРЦИОННЫЙ (сыр полутвердый)	9	2,4	2,4		32	0,2
2011	14/4	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа ячневая, молоко , сахар песок, соль, вода , масло сливочное)	180	5,4	3,2	28,5	173	0,2
2011	13/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, молоко , сахар песок, вода)	200	3,5	0,6	14,2	87	0,3
2011		БАТОН (батон с каратином)	32	2,4	0,9	16,4	84	0
Итого			**421**	**13,7**	**7,1**	**59,1**	**376**	**0,7**
II Завтрак								
2011		ВОДА ПИТЬЕВАЯ НА ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ (вода питьевая (5л), вода питьевая 1,5)	380					0
Итого			**380**					**0**
Обед								
2011	5/2	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар песок, вода , соль, сметана , сушеная зелень, лавровый лист)	250	2,1	5,5	14,6	116	0
2011	11/8	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР (кура охлажденная, масло сливочное , лук репчатый, мука , соль, вода)	80	11,5	14,2	1,1	174	1
		КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, масло сливочное , соль, вода)	150	4,7	4,4	33,7	188	0
2011	1/10	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА (яблоки, изюм, сахар песок, вода)	200	0,2		18,4	74	0,2
2011		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб «валетек 8»)	18	1,4	0,2	6,8	36	0
2011		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб «дарницкий новый»)	21	1,4	0,2	6,9	36	0
Итого			**719**	**21,3**	**24,5**	**81,5**	**624**	**1,2**
Полдник								
2011	5/5	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (творог , мука , яйца куриные , сахар песок, масло сливочное , соль)	85	12,1	10,7	8,4	169	0,1
2011	10/10	ЧАЙ С ЯБЛОКОМ (чай , сахар песок, вода , яблоки)	200/10	0,1		10,7	44	0,4
Итого			**295**	**12,2**	**10,7**	**19,1**	**213**	**0,5**
Всего				**47,2**	**42,3**	**159,7**	**1213**	**2,4**