



# МЕНЮ

4 марта 2026 г.

## Сад

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2016	101	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	6,49	5,89	21,07	164,03	0,62
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,78	2,80	13,12	89,54	0,47
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	25	1,68	0,18	12,58	60,00	0,00
Итого			405	10,95	8,87	46,77	313,57	1,09
<b>II Завтрак</b>								
2008	441	НАПИТОК ИЗ СОКА (сок яблочный, вода питьевая, сахар песок)	100	0,25	0,05	7,10	29,71	0,42
Итого			100	0,25	0,05	7,10	29,71	0,42
<b>Обед</b>								
2016	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,69	3,15	4,04	47,24	1,89
2016	64	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (куриная грудка, свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, сахар песок, чеснок, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	3,68	4,82	10,24	99,38	5,01
2016	271	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничный, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная 1 сорт, соль йодированная)	70	6,76	3,52	2,37	68,41	0,28
2016	330	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,94	2,07	30,99	154,35	0,00
2016	394	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,08	0,08	10,72	44,48	0,85
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	1,98	0,36	10,20	51,20	0,00
Итого			660	16,13	14,00	68,56	465,06	8,03
<b>Полдник</b>								
2016	420	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ (йогурт 2,5% жирности)	137	3,81	4,34	5,48	76,87	0,91
2008		СУШКИ ПРОСТЫЕ (сушки простые)	22	2,07	1,32	14,74	78,98	0,00
Итого			159	5,88	5,66	20,22	155,85	0,91
<b>Ужин</b>								
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЛУКОМ (горошек зелёный консервы, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый)	40	1,17	2,16	2,58	34,24	1,61
2016	229	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	10,00	11,65	2,25	154,11	0,20
2016	412	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай-заварка, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180	0,02	0,00	9,75	39,46	0,37
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	20	1,34	0,14	10,06	48,00	0,00
Итого			350	12,53	13,95	24,64	275,81	2,18
Всего				45,74	42,53	167,29	1 240,00	12,63

Медсестра

Никодимова Татьяна Фёдоровна

Повар