



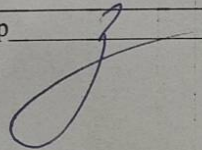
**МЕНЮ**  
20 апреля 2026г.  
10,5 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК</b>								
2011	5/4	Каша манная(крупа манная,молоко,сахар,соль,масло сливочное)	180	5,3	5,1	27,5	178	
2011	10/10	Чай(чай, сахар,вода)	180	0,0	0,0	9,1	35	
2011	1/13	Бутерброд с маслом( батон,масло сливочн)	30/10	3,9	7,7	23,5	181	
Итого:			400	9,2	12,8	60,1	394	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
		Сок	100					
Итого:								
<b>ОБЕД</b>								
2011	23/1	Салат из отварной свеклы с сол.огурц.(свекла отварная,огурцы соленые,масло раст)	60	0,7	4,9	3,5	61	
2011	14/2	Суп овощной(капуста,картофель,морковь,лук,орешек зел,масло раст,соль,сметана)	180	1,5	5,2	8,3	87	
2011	14/8	Биточки из говядины(говядина,хлеб,соль,вода,масло сл)	70	11,4	11,1	5,2	166	
2011	3/3	Карт.пюре(картофель,молоко,соль,масло сл)	150	3,1	4,2	20,6	135	
2011		Соус томатный(вода,мука,т.паста,масло сл,сахар)	50	0,27	1,8	2,62	28,07	
2011	6/10	Компот.из сух-в(сухофр,сахар,вода,витамин с)	180	0,5	0,0	18,3	72	
		Витаминизация 3го блюда						

20.04.2026 16:03

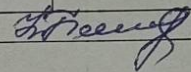
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	15,16	103,5
		Хлеб ржаной	40	3,12	0,48	18,6	84,8
Итого:			760	22,96	27,92	92,28	737,31
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
2011	43-2/3	Макароны отварные с сыром(макароны,масло сл,соль,сыр)	130	7,8	6,1	32,4	219
2011	10/10	Чай(чай,сахар,вода)	180	0,0	0,0	9,1	35
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	15,16	103,5
Итого:			340	10,17	6,34	56,66	357,5
Всего:				42,33	98,34	209,04	1488,81

Калькулятор



М.О. Захарова

Повар



Н.А. Берсенева