



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

| Сборник рецептов           | № техн. карты | Наименование блюда   | Выход   | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность кка |
|----------------------------|---------------|--|---------|-------------------|---------|-------------|-----------------------------|
|                            |               |  |         | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                             |
| <b>ЗАВТРАК</b>             |               |  |         |                   |         |             |                             |
| 2011                       | 4/4           | Каша кукурузная(крупя кукурузная,молоко,сахар,соль,вода,масло сливочное)               | 180     | 4,5               | 5,9     | 22          | 159                         |
| 2011                       | 13/10         | Коф.напиток с молоком(коф напиток,молоко,сахар,вода)                                   | 180     | 3                 | 2,9     | 13,4        | 89                          |
| 2011                       | 1/13          | Бутерброд с маслом(хлеб, масло сливочное)  | 30/1    | 3,9               | 7,7     | 23,5        | 181                         |
| Итого:                     |               |  | 400     | 11,4              | 16,5    | 58,9        | 429                         |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>      |               |  |         |                   |         |             |                             |
|                            |               | Сок  | 100     |                   |         |             |                             |
| Итого:                     |               |  |         |                   |         |             |                             |
| <b>ОБЕД</b>                |               |  |         |                   |         |             |                             |
| 2011                       | 8/1           | Салат из св.капусты с яблоком(капуста, яблоки,сахар,масло раст,соль)                   | 60      | 0,6               | 4       | 6,5         | 63                          |
| 2011                       | 31/2          | Суп крестьянский(капуста,картофель,перловуа,морковь,лук, масло раст,вода,соль,сметана) | 180     | 1,8               | 4,4     | 10,1        | 88                          |
| 2011                       | 3/8           | Мясо тушеное в овощах(говядина,картофель,лук,масло раст,вода,соль)                     | 130     | 15,7              | 15,7    | 19,8        | 285                         |
| 2011                       | 9/10          | Кисель(кисель,сахар,вода)  | 180     | 1,0               | 0,1     | 28,6        | 115                         |
|                            |               | Витаминизация 3го блюда  | 0,00045 |                   |         |             |                             |
|                            |               | Хлеб пшеничный   | 30      | 2,37              | 0,24    | 15,6        | 103                         |
|                            |               | Хлеб ржаной  | 40      | 3,12              | 0,48    | 18,6        | 8                           |
| Итого:                     |               |  | 620     | 24,59             | 24,92   | 99,2        |                             |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b> |               |  |         |                   |         |             |                             |
| 2011                       | 9/5           | Запеканка.творожная(творог,крупя манная,сахар,яйцо,масло раст,сметана,вода)            | 130     | 16,9              | 9,6     | 13,2        |                             |
|                            |               | Кисло-мол.напиток,йогурт   | 100     | 2,5               | 3       | 19          |                             |

|             |      |   |     |       |       |        |        |
|-------------|------|---|-----|-------|-------|--------|--------|
| 2011        | 2/11 | Сл.молочный соус(мука,масло<br>слив,молоко,сахар,соль,вода) | 50  | 1,2   | 2,35  | 7,42   | 54,85  |
|             |      | Хлеб пшеничный  |     |       |       |        |        |
| Итого:      |      |   | 30  | 2,37  | 0,24  | 15,6   | 103,5  |
| Всего:      |      |   | 310 | 22,97 | 15,19 | 55,22  | 477,85 |
| Калькулятор |      |   |     | 58,96 | 56,61 | 213,32 | 1646,1 |

Калькулятор

М.О. Захарова

Повар

Н.А. Барсенева

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707862

Владелец Тарабаева Ирина Евгеньевна

Действителен с 17.04.2026 по 17.04.2027