

08.04.2026

ЯСЛИ

Сборник рецептов	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углев. г		
<b>ЗАВТРАК</b>								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНО-РИСОВОЕ	150	16,48	12,98	23,54	279,98	0,29
2012	354	СОУС СМЕТАННО-МОЛОЧНЫЙ	40	0,96	2,93	11,29	82,60	0,12
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	2,42	2,58	11,60	79,97	0,41
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,3	5,7	15,93	162,9	0
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>22,14</b>	<b>24,19</b>	<b>62,34</b>	<b>566,81</b>	<b>0,82</b>
<b>II ЗАВТРАК</b>								
2008	442	БАНАН	100	1,2	0,4	17,4	80,64	8,4
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>17,4</b>	<b>80,64</b>	<b>8,4</b>
<b>ОБЕД</b>								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ И СМЕТАНОЙ	150	5,2	5,3	10,5	112	10,91
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	160	5,6	3,9	25,3	159	12,13
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	20	3,19	1,56	0,56	29,17	0,69
2012	401	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,4	0	13,5	56	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,4	20,7	100	0
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>22,7</b>	<b>22,5</b>	<b>75,4</b>	<b>599,17</b>	<b>23,81</b>
<b>ПОЛДНИК</b>								
2008	467	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	5,0	4,6	30,6	184	0,1
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,1	33	0,41
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>38,7</b>	<b>217</b>	<b>0,51</b>
<b>УЖИН</b>								
2008	190	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	200	6,36	6,4	28,94	199,47	10,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,10	0	8,14	33,51	1,6
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ	180	2,25	1,57	15,91	8711	0
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>8,71</b>	<b>7,97</b>	<b>52,99</b>	<b>320,09</b>	<b>12,31</b>
<b>Всего</b>			<b>1635</b>	<b>56,12</b>	<b>56,01</b>	<b>226,77</b>	<b>1680,66</b>	<b>44,82</b>

## САД

Сборник рецептов	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углев. г		
<b>ЗАВТРАК</b>								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНО-РИСОВОЕ	160	18,53	14,4	27,38	313,58	0,31
2012	354	СОУС СМЕТАННО-МОЛОЧНЫЙ	50	1,06	3,53	12,29	82,60	0,12
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,0	3,21	12,34	79,97	0,51
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,28	7,17	15,92	162,9	0
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>24,87</b>	<b>27,95</b>	<b>67,93</b>	<b>636,81</b>	<b>0,94</b>
<b>II ЗАВТРАК</b>								
2008	442	БАНАН	100	1,2	0,4	17,4	80,64	8,4
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>17,4</b>	<b>80,64</b>	<b>8,4</b>
<b>ОБЕД</b>								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ И СМЕТАНОЙ	180	5,2	7,14	10,5	112	10,91
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	180	11,25	12,67	25,3	159	12,13
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	30	3,55	1,56	0,56	29,17	0,69
2012	401	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0	13,5	56	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,4	20,7	100	0
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>24,27</b>	<b>22,5</b>	<b>75,4</b>	<b>599,17</b>	<b>23,81</b>
<b>ПОЛДНИК</b>								
2008	467	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	5,0	4,6	30,6	184	0,1
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	8,1	33	0,41
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>38,7</b>	<b>217</b>	<b>0,51</b>
<b>УЖИН</b>								
2008	190	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	220	6,36	6,4	28,94	199,47	10,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,10	0	8,14	33,51	1,6
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,25	1,57	15,91	8711	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>8,71</b>	<b>7,97</b>	<b>52,99</b>	<b>320,55</b>	<b>12,31</b>
<b>Всего</b>			<b>1845</b>	<b>56,12</b>	<b>56,01</b>	<b>226,77</b>	<b>1854,14</b>	<b>44,82</b>