

20.01.2026

ЯСЛИ

Сборник рецептур	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углев. г		
ЗАВТРАК								
2012	39	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	30	1,7	0	1,3	31,1	0,8
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120	7,1	11,1	3,9	161,7	0,4
2012	397	КАКАО НА МОЛОКЕ С САХАРОМ	180	3,1	2,6	11,6	118,4	0,4
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С М/СЛ	30/5	2,3	5,5	14,5	122,4	0
Итого			365	14,2	21,0	32,7	433,6	1,6
П ЗАВТРАК								
2008	442	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,6	47	9,8
Итого			100	0,4	0,4	9,6	47	9,8
ОБЕД								
2012	7	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАН.	50	0,9	2,7	4,4	47,1	9,5
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРИЦЕЙ	150	5,2	5,3	15,5	150,2	9,5
2008	181	ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ С М/СЛ	120	5,6	3,9	25,3	141,3	0
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	60	8	10,2	4,6	125,6	1,5
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,4	0	12,5	56,2	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	13,5	80,1	0
Итого			570	22,7	22,5	80,4	600,5	20,6
ПОЛДНИК								
2012	485	БУЛОЧКА К ЧАЮ	50	5,0	4,6	30,6	184,2	0,1
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,1	0	8,1	33,4	0,4
Итого			200	5,1	4,6	38,7	217,6	0,5
УЖИН								
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ	160	3,8	5,1	22,2	191,2	10,7
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,3	0	0,5	14,2	1,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	7,8	31,1	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	1,5	14,5	86,3	0
Итого			400	6,5	6,7	46,5	322,8	12,4
Всего			1635	48,9	55,2	202,9	1621,5	44,9

САД

Сборник рецептур	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углев. г		
ЗАВТРАК								
2012	39	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	50	2,8	0,1	3	51,8	1,9
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	7,4	13,1	4,4	187,6	0,5
2012	397	КАКАО НА МОЛОКЕ С САХАРОМ	200	3,3	3,2	12,4	131,1	0,7
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С М/СЛ	30/5	2,3	5,5	14,5	122,4	0
Итого			425	15,8	21,9	35,8	492,9	3,1
П ЗАВТРАК								
2008	442	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,6	47	9,8
Итого			100	0,4	0,4	9,6	47	9,8
ОБЕД								
2012	7	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАН.	60	1,2	3	5,1	56,6	11,6
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРИЦЕЙ	180	6,1	7,0	18,6	181,3	10,6
2008	181	ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	150	6,2	3,9	38,1	153,9	0
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР С ОВОЩАМИ	70	8,7	10,9	5,6	145,8	1,5
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0	13,5	67,4	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,4	20,7	98,5	0
Итого			685	25,9	25,2	102,1	695,1	23,8
ПОЛДНИК								
2012	485	БУЛОЧКА К ЧАЮ	50	5,0	4,6	30,6	184,2	0,1
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,1	0	10,6	42,6	0,5
Итого			250	5,1	4,6	41,2	226,8	0,6
УЖИН								
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ М/СЛ	200	3,8	6,1	32,2	182,5	10,7
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,3	0	0,5	34,3	1,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	7,9	47,7	0,01
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	1,5	14,5	86,3	0
Итого			460	6,5	7,7	58,5	350,2	12,4
Всего			1920	53,7	59,8	247,2	1812,1	49,7