

## МЕНЮ

10 июля 2026 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	5,1	3,9	20,6	138	0,1
2008	185	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,2	8	27,1	207	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	14,7	90	0,5
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>14</b>	<b>14,1</b>	<b>62,4</b>	<b>435</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	80	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,2	0,2	6	29	6,2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>6</b>	<b>29</b>	<b>6,2</b>
<b>Обед</b>								
2008	84	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ	30	0,4		0,9	6	0,6
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	5,9	10,1	16,4	180	5,6
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/50	11,6	17,8	4,2	225	1,3
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,3	3,7	34,2	191	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ АБРИКОСОВ С КОСТОЧКОЙ (УРЮК) С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,6	0,1	21,2	88	0,2
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	4,2	0,6	20,5	100	0
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>28</b>	<b>32,3</b>	<b>97,4</b>	<b>790</b>	<b>7,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008	192	МАННИК	100	5,8	10	38,4	264	0,1
2012	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,2	42	0
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>48,6</b>	<b>306</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего</b>				<b>48,2</b>	<b>56,6</b>	<b>214,4</b>	<b>1560</b>	<b>15,1</b>

медсестра

Петрова Л.Н.