



# МЕНЮ

15 октября 2025 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                             | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                                             | 30       | 1,59              | 8,44    | 10,60            | 124,77                                   | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 17             | ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ                                                        | 190      | 9,03              | 3,36    | 31,83            | 190,06                                   | 48,32                 |
| 2024                          | ТК № 48             | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ<br>(аллергики)                                             | 150      | 1,51              | 0,21    | 20,83            | 91,29                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                                  | 193/7    | 0,20              | 0,01    | 8,22             | 34,91                                    | 1,15                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                                                      | 180      | 0,14              | 0,00    | 6,09             | 24,86                                    | 0,03                  |
| Итого                         |                     |                                                                                | 420      | 10,82             | 11,81   | 50,65            | 349,74                                   | 49,47                 |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 2              | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 %<br>ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ<br>ПИТЬЕВОЙ                       | 182      | 2,68              | 4,55    | 11,88            | 82,21                                    | 1,27                  |
| 2024                          | ТК № 32             | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)                                                      | 101      | 0,40              | 0,40    | 9,90             | 47,47                                    | 4,04                  |
| Итого                         |                     |                                                                                | 182      | 2,68              | 4,55    | 11,88            | 82,21                                    | 1,27                  |
| Обед                          |                     |                                                                                |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 18             | САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ<br>СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ<br>СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА) | 45       | 0,50              | 2,53    | 1,74             | 32,10                                    | 34,91                 |
| 2012                          | 67                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ,<br>СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 180/15/5 | 1,97              | 3,96    | 19,65            | 98,02                                    | 7,22                  |
| 2012                          | 288                 | ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ                                                     | 65/25    | 1,55              | 1,71    | 9,24             | 61,44                                    | 0,46                  |
| 2008                          | 181                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                                     | 130      | 7,35              | 4,98    | 33,26            | 206,99                                   | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 19             | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ                                                 | 180      | 0,00              | 0,00    | 7,05             | 28,19                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 20             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                            | 20       | 1,33              | 0,18    | 8,56             | 41,20                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 21             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                              | 30       | 2,27              | 0,88    | 15,57            | 79,39                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                | 695      | 14,97             | 14,24   | 95,07            | 547,33                                   | 42,59                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 277                 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                                                        | 65       | 7,45              | 10,70   | 7,92             | 181,49                                   | 0,43                  |
| 2008                          | 337                 | ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ<br>(КАБАЧКИ) С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ                           | 130      | 0,92              | 2,38    | 7,05             | 54,08                                    | 10,02                 |
| 2024                          | ТК № 20             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                            | 20       | 1,33              | 0,18    | 8,56             | 41,20                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 19             | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ                                                 | 180      | 0,41              | 0,07    | 6,78             | 27,09                                    | 0,09                  |
| 2008                          | 477                 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ                                                               | 55       | 5,67              | 2,08    | 31,96            | 167,04                                   | 0,12                  |
| Итого                         |                     |                                                                                | 450      | 15,78             | 15,41   | 62,27            | 470,90                                   | 10,66                 |
| Всего                         |                     |                                                                                |          | 44,25             | 46,01   | 219,87           | 1 450,18                                 | 103,99                |