

МЕНЮ
3 марта 2026 г.**Сад 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,56	8,27	10,39	122,23	0,00
2024	ТК № 43	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	195	8,24	2,98	22,43	145,38	1,31
2024	ТК № 54	КАША ПШЕННАЯ (аллергики)	150	2,89	5,08	20,80	139,43	2,00
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
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ	91	0,36	0,27	9,37	42,77	4,55
Итого			516	10,36	11,53	50,41	345,29	7,01
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	173	2,53	4,30	11,22	77,69	1,20
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	101	0,40	0,40	9,90	47,47	4,04
Итого			173	2,53	4,30	11,22	77,69	1,20
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	45	0,48	2,66	1,50	32,75	10,76
2024	ТК № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15	3,13	5,84	10,87	112,16	7,53
2024	ТК № 45	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	65	8,52	7,69	18,20	176,06	2,14
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,88	2,68	34,74	184,97	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,16	0,16	7,46	35,90	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1,05	0,40	7,25	36,94	0,00
Итого			682	17,26	19,46	87,22	606,72	20,55
Полдник								
2024	ТК № 46	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	5,15	7,39	1,56	108,93	0,31
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	120	2,66	6,42	3,35	82,38	29,51
2024	ТК № 47	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,34	0,08	11,35	67,98	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,16	0,16	7,46	35,90	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,77	0,69	12,08	61,57	0,00
2011	431	БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	55	4,73	1,82	38,16	165,38	0,13
Итого			466	15,81	16,56	73,96	522,14	29,95
Всего				45,96	51,85	222,81	1 551,84	58,71