



МЕНЮ

16 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,08
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,80
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ (аллергики)	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,80
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	99	0,40	0,30	10,20	46,53	4,95
Итого			480	10,84	12,10	52,93	359,80	61,40
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,13
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	100	0,40	0,40	9,92	47,56	10,12
Итого			200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,13
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,39	1,05	1,21	15,78	4,95
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	2,83	6,19	29,65	163,05	2,67
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	8,85	9,50	7,83	186,30	14,45
2012	331	КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	130	1,42	2,49	7,98	60,63	7,81
2024	ТК № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			720	18,04	20,43	90,52	630,80	29,88
Полдник								
2024	ТК № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	75	9,59	4,39	20,62	129,06	0,19
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,73	2,14	4,19	118,73	11,20
2024	ТК № 19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,41	0,07	6,78	27,09	0,09
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,71	0,23	10,92	52,52	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,03	0,79	13,88	70,74	0,00
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ	33	1,96	11,56	13,43	121,88	0,00
Итого			481	18,43	19,18	69,82	520,02	11,48
Всего				50,10	56,71	226,34	1 601,38	103,89