



# МЕНЮ

30 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,28	3,95	11,51	99,46	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	4,97	2,28	37,10	189,23	0,16
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)	100	0,40	0,30	10,20	46,53	4,95
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>11,30</b>	<b>12,52</b>	<b>54,16</b>	<b>370,46</b>	<b>61,40</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	100	0,40	0,40	9,90	47,47	4,04
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>2,79</b>	<b>5,00</b>	<b>13,07</b>	<b>90,76</b>	<b>1,10</b>
<b>Обед</b>								
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	9,82	10,55	8,69	206,79	14,72
2012	331	КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	130	1,59	2,79	8,94	67,91	8,10
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	2,09	0,27	13,36	64,25	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,50	0,97	17,12	87,25	0,00
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>19,53</b>	<b>21,89</b>	<b>94,68</b>	<b>670,28</b>	<b>30,44</b>
<b>Полдник</b>								
2024	ТК № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	9,23	4,22	19,85	124,24	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	25	1,74	0,23	11,13	53,54	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2,09	0,81	14,26	72,71	0,00
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ	30	1,98	11,66	13,55	122,98	0,00
<b>Итого</b>			<b>470</b>	<b>18,18</b>	<b>19,13</b>	<b>69,76</b>	<b>519,29</b>	<b>11,48</b>
<b>Всего</b>				<b>51,80</b>	<b>58,54</b>	<b>231,67</b>	<b>1 650,79</b>	<b>104,42</b>