



# МЕНЮ

13 апреля 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
			30	3,59	3,32	9,66	83,47	0,07
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,59	3,32	9,66	83,47	0,07
2024	TK № 38	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,80
2024	TK № 38	КАША ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ (аллергики)	150	4,67	2,13	35,61	180,69	0,16
2024	TK № 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	TK № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,87	0,19	7,86	41,71	58,20
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	100	0,40	0,30	10,20	46,53	4,95
		<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>10,58</b>	<b>11,88</b>	<b>52,07</b>	<b>353,18</b>	<b>59,59</b>
<b>II Завтрак</b>								
			200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10
2024	TK № 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>								
			50	0,39	1,05	1,21	15,78	4,95
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,39	1,05	1,21	15,78	4,95
2024	TK № 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	8,58	9,22	7,60	180,71	12,86
2012	331	КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	130	1,39	2,44	7,82	59,42	7,09
2024	TK № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,00
2024	TK № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,97	0,26	12,59	60,58	0,00
2024	TK № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,12	0,82	14,49	73,88	0,00
		<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>17,59</b>	<b>20,05</b>	<b>89,07</b>	<b>618,67</b>	<b>27,57</b>
<b>Полдник</b>								
			70	8,87	4,06	19,08	119,41	0,18
2024	TK № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	8,87	4,06	19,08	119,41	0,18
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,73	2,14	4,19	118,73	11,20
2024	TK № 19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,41	0,07	6,78	27,09	0,09
2024	TK № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,64	0,22	10,49	50,48	0,00
2024	TK № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,77	0,69	12,08	61,57	0,00
2024	TK № 42	ПРЯНИКИ	30	1,65	9,68	11,25	102,11	0,00
		<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>17,07</b>	<b>16,86</b>	<b>63,87</b>	<b>479,39</b>	<b>11,47</b>
<b>Всего</b>				<b>48,03</b>	<b>53,79</b>	<b>218,08</b>	<b>1 542,00</b>	<b>99,73</b>