



МЕНЮ

13 апреля 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,51	4,41	10,28	99,70	0,00
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	7,75	7,38	39,12	255,13	0,82
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	8,39	6,14	38,22	241,92	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
Итого			480	16,33	14,47	70,52	453,08	60,82
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
Итого			200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,39	1,05	1,21	15,78	0,00
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	2,83	6,19	29,65	163,05	0,00
2008	342	МОРКОВЬ С ОВОЩАМИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	1,89	3,38	8,28	72,25	11,90
2012	344	ОВОЩНОЕ РАГУ (аллергики)	150	1,64	5,09	10,00	92,78	9,45
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	8,85	9,50	7,83	186,30	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,01	0,26	12,82	61,68	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2024	ТК № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,00
Итого			740	18,53	21,32	90,92	642,91	11,90
Полдник								
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,72	0,54	22,14	104,57	11,20
2024	ТК № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	8,96	4,10	19,27	120,62	0,00
	23-14	КУРИНАЯ ГРУДКА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	70	8,45	7,22	0,30	100,15	0,45
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2024	ТК № 59	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ	30	1,77	10,41	12,10	109,80	0,00
Итого			470	16,99	16,00	76,96	451,48	11,20
Всего				54,64	56,79	251,47	1 638,23	83,92