



МЕНЮ

13 января 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,33	2,97	16,50	96,81	1,81
2024	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	4,36	4,55	21,88	145,97	0,29
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,00
2008		ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	105	0,42	0,31	10,78	49,17	5,23
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	91	0,82	0,18	7,37	39,13	54,60
Итого			551	7,77	9,72	45,04	329,32	56,44
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	201	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,08	0,00	6,21	25,09	0,02
Итого			201	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	0,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	3,72	3,88	11,64	96,43	3,83
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	190/10/1	4,77	7,35	10,50	170,88	3,05
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,70	4,60	23,94	148,19	0,00
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	75/50	16,49	7,66	2,21	166,38	12,18
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	0,95	0,12	6,11	29,37	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,44	7,63	38,91	0,00
2024	ТК № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,00
Итого			695	26,19	20,05	72,32	610,99	16,01
Полдник								
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,38	5,78	19,47	143,76	0,00
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,95	0,59	24,02	113,47	12,15
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	8,83	9,33	18,49	212,12	0,21
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ (аллергики)	75	6,92	0,28	1,70	37,04	0,73
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	0,95	0,12	6,11	29,37	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	181	0,90	0,18	18,25	77,68	3,61
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ	21	1,55	2,02	15,31	85,82	0,00
Итого			436	15,61	17,43	77,63	548,75	3,82
Всего				52,36	52,20	208,06	1 579,82	76,27