



МЕНЮ

21 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,00
2024	ТК № 43	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	8,67	3,13	23,59	152,90	0,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	200	4,67	5,97	48,92	267,32	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			530	10,89	12,05	52,93	362,13	5,00
II Завтрак								
2024	ТК № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	199	2,80	5,00	13,14	90,07	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	201	0,80	0,80	19,60	94,00	8,00
Итого			199	2,80	5,00	13,14	90,07	0,00
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,53	2,96	1,67	36,39	11,95
2024	ТК № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15	3,13	5,84	10,87	112,16	0,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (аллергики)	200	5,07	5,49	5,58	91,77	3,17
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,90	0,58	23,64	111,65	11,96
2024	ТК № 45	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	70	9,05	8,17	19,34	187,10	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,29	0,18	8,31	39,97	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,14	0,44	7,79	39,69	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
Итого			695	18,09	20,33	90,27	630,09	12,07
Полдник								
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	125	5,07	12,47	11,07	177,60	31,17
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ (аллергики)	125	2,61	8,38	4,37	103,93	30,95
2024	ТК № 46	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	5,05	7,24	1,53	106,75	0,00
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ (аллергики)	70	6,75	0,27	1,65	36,11	0,69
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,29	0,18	8,31	39,97	0,00
2024	ТК № 53	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2024	ТК № 47	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,34	0,08	11,35	67,98	0,00
2011	431	БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	55	4,78	1,84	38,54	167,03	0,00
Итого			475	18,41	22,54	83,65	624,83	31,17
Всего				50,19	59,92	239,99	1 707,12	48,24