



МЕНЮ

22 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,81	3,53	10,20	88,38	0,00
2024	ТК № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	2,89	5,08	20,80	139,43	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ БЕЗ МОЛОКА (аллергики)	150	4,36	4,55	21,88	145,97	0,29
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,16	0,00	6,79	27,81	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			460	10,83	12,09	52,02	360,23	4,00
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	202	2,96	5,05	13,62	91,80	0,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	200	0,80	0,60	20,60	94,00	10,00
Итого			202	2,96	5,05	13,62	91,80	0,00
Обед								
2024	ТК № 55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	3,11	5,83	3,49	79,42	1,64
2024	ТК № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	2,43	5,22	1,92	110,67	0,00
2024	ТК № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (аллергики)	180/10/1	3,79	5,59	7,09	94,05	6,21
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,75	2,55	17,17	102,83	0,00
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	140	2,74	0,54	22,27	105,19	11,27
2024	ТК № 57	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	6,01	4,81	9,72	75,02	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,05	0,27	13,10	63,03	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,23	0,86	15,27	77,81	0,00
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,35	119,71	0,00
Итого			711	18,67	19,60	91,02	628,49	1,64
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,00
2024	ТК № 58	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	195	6,11	8,91	19,84	194,09	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,35	0,18	8,65	41,61	0,00
2024	ТК № 59	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	182	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	3,69	3,52	29,85	164,18	2,18
Итого			497	16,08	17,07	58,61	460,80	2,18
Всего				48,54	53,81	215,27	1 541,32	7,82