



# МЕНЮ

26 марта 2026 г.

## Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	1,76
2024	ТК № 60	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	3,77	4,20	21,64	139,49	0,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	8,38	6,14	38,18	241,63	0,00
2024	ТК № 61	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,94	2,43	10,73	77,16	0,55
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (аллергии)	190/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,00
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>10,80</b>	<b>12,01</b>	<b>52,90</b>	<b>360,16</b>	<b>2,31</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>2,79</b>	<b>5,00</b>	<b>13,07</b>	<b>90,76</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2024	ТК № 62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	175/15/10	7,13	7,17	11,22	143,14	6,08
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	180/15/5	5,02	5,47	5,01	89,17	3,29
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	12,54	11,25	30,40	288,14	15,80
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,98	0,27	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,24	0,86	15,42	78,60	0,00
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	13,35	53,36	0,00
<b>Итого</b>			<b>690</b>	<b>24,29</b>	<b>19,60</b>	<b>84,36</b>	<b>631,43</b>	<b>26,88</b>
<b>Полдник</b>								
2024	ТК № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА, ТЫКВА)	130	2,61	8,52	8,16	120,38	20,88
2024	ТК № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ БЕЗ МОЛОКА (аллергии)	130	2,53	10,11	16,24	166,61	14,43
2024	55	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	70	6,56	7,09	15,53	154,18	0,00
	23-14	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергии)	70	10,65	9,12	0,39	126,05	0,16
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2024	ТК № 65	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,76	0,05	14,24	61,00	0,24
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	4,28	6,27	21,10	156,04	6,05
<b>Итого</b>			<b>475</b>	<b>16,53</b>	<b>22,24</b>	<b>73,87</b>	<b>562,99</b>	<b>27,17</b>
<b>Всего</b>				<b>54,41</b>	<b>58,85</b>	<b>224,20</b>	<b>1 645,34</b>	<b>56,36</b>