



**МЕНЮ**  
15 июня 2026 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ ( сыр , батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,66	3,33	10,28	86,29	0,07
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, молоко длительного хранения 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	6,08	8,78	29,68	222,43	0,48
2011	183	КАША ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ (аллергии) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,66	6,29	26,18	175,82	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	TK № 1	БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	103	1,55	0,52	21,63	98,88	10,32
<b>Итого</b>			<b>463</b>	<b>11,43</b>	<b>12,63</b>	<b>67,68</b>	<b>432,46</b>	<b>10,90</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	TK № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ (йогурт 2,5% жирности)	229	3,35	5,70	14,88	102,99	1,60
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергии) (вода питьевая)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>229</b>	<b>3,35</b>	<b>5,70</b>	<b>14,88</b>	<b>102,99</b>	<b>1,60</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ (капуста квашеная, лук зеленый (по сезону), сахар песок, масло подсолнечное рафинированое литр)	45	0,69	4,16	3,62	55,73	12,00
2024	TK № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (курица (грудки), морковь, лук репчатый, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, соль йодированная, петрушка (зелень), яйца куриные (шт.))	180/10/20	5,34	5,40	0,72	72,95	1,01
2024	TK № 3	БУЛЬОН С КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии) (куриная грудка филе, морковь, лук репчатый, соль йодированная, петрушка (зелень), яйца куриные (шт.))	150/10/20	2,76	2,27	1,07	35,86	3,11
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ (вода питьевая, рыба треска филе, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	65	5,32	10,36	2,37	68,91	0,66
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко длительного хранения 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	135	2,68	3,82	17,30	114,85	8,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (аллергии) (картофель, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	135	2,15	3,06	16,42	102,23	7,91
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ (варенье, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	195	0,09	0,06	30,05	118,50	0,24
2024	TK № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2024	TK № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,90	0,74	12,98	66,16	0,00
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>18,34</b>	<b>24,85</b>	<b>81,88</b>	<b>568,49</b>	<b>21,91</b>
<b>Полдник</b>								
2024	TK № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое литр, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	205	31,53	19,84	27,10	427,40	0,34
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (аллергии) (яйца куриные (шт.))	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2012	361	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ (клюква замороженная, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	30	0,10	0,04	4,26	19,62	1,22
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ (сок фруктовый восстановленный)	172	0,86	0,17	17,41	79,31	3,45
2024	TK № 7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>447</b>	<b>35,49</b>	<b>21,21</b>	<b>69,33</b>	<b>631,13</b>	<b>5,01</b>
<b>Всего</b>				<b>68,61</b>	<b>64,39</b>	<b>233,77</b>	<b>1 735,07</b>	<b>39,42</b>