

МЕНЮ

19 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	3,78	3,48	10,28	88,14	0,07
2024	ТК № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	2,89	5,08	20,80	139,43	2,00
2024	ТК № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергии)	150	4,06	2,89	28,85	157,89	1,51
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	195	3,99	3,30	12,01	91,40	0,62
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2008		ЯБЛОКО	107	0,43	0,43	10,49	50,31	10,70
Итого			482	11,09	12,29	53,58	369,28	13,39
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	232	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергии)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			232	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
Обед								
2024	ТК № 55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	3,09	5,98	3,45	80,56	1,70
2024	ТК № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	3,93	5,25	7,22	92,16	6,50
2024	ТК № 57	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	65	5,58	4,47	9,03	69,66	0,64
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергии)	40	4,66	3,68	10,42	66,22	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,75	2,55	17,17	102,83	9,10
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергии)	130	2,12	2,43	17,24	99,46	8,71
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	205	0,09	0,06	30,97	122,13	0,18
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			710	19,68	19,44	95,98	607,13	18,12
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,00
2024	ТК № 58	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	195	11,76	14,14	12,94	226,98	19,88
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	65	3,61	3,64	31,35	173,97	2,33
2008		ПЕЧЕНЬЕ (аллергии)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			500	22,52	22,60	71,22	585,46	25,81
Всего				56,22	59,33	234,27	1 652,76	58,72