

**МЕНЮ**  
19 мая 2026 г.  
Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	<b>БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ</b> (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высшего сорта, обогащенный микроэлементами)	30	1,23	2,74	15,22	89,29	1,67
2024	TK № 8	<b>КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ</b> (овсяные хлопья "Геркулес", молоко пастер, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,50
2024	TK № 8	<b>КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики)</b> (вода питьевая, овсяные хлопья "Геркулес", соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,81	6,75	23,72	166,74	0,00
2024	TK № 9	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер, 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
2024	9	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗ МОЛОКА (аллергики)</b> (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	0,33	0,00	8,19	34,07	0,00
2024	TK № 10	<b>АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ</b> (апельсин)	101	0,91	0,20	8,18	43,43	60,60
2008		<b>ГРУША (аллергики)</b> (груша)	81	0,32	0,24	8,34	38,07	4,05
2024	TK № 11	<b>ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ</b> (йогурт 2,5% жирности 0,1)	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
к/к	к/к	<b>ВОДА ПИТЬЕВАЯ (аллергики)</b> (вода питьевая)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>581</b>	<b>10,79</b>	<b>11,99</b>	<b>51,50</b>	<b>363,48</b>	<b>63,99</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ</b> (молоко пастер, 2,5% жирности)	214	2,99	5,35	13,98	97,11	1,18
к/к	к/к	<b>ВОДА ПИТЬЕВАЯ (аллергики)</b> (вода питьевая)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>214</b>	<b>2,99</b>	<b>5,35</b>	<b>13,98</b>	<b>97,11</b>	<b>1,18</b>
<b>Обед</b>								
2011	23	<b>САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ</b> (помидоры грунтовые, лук зеленый (по сезону), масло подсолнечное рафинированное литр)	50	0,57	3,40	1,82	41,28	12,89
2012	82	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ</b> (картофель, макаронные изделия высшего сорта, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное литр, вода питьевая, курица (грудки), петрушка (зелень), соль йодированная)	190/10/1	4,00	4,96	10,39	102,27	3,36
2012	82	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)</b> (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куриная грудка филе, соль йодированная, петрушка (зелень))	190/10/1	0,84	0,14	5,51	26,81	4,47
2024	TK № 12	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ</b> (говяжья печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	205	10,45	10,21	40,07	284,62	18,69
2024	TK № 13	<b>НАПИТОК ИЗ КУРАГИ</b> (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,32
2024	TK № 14	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	15	1,00	0,13	6,42	30,90	0,00
2024	TK № 15	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшеничной муки высшего сорта, обогащенный микроэлементами)	15	1,14	0,44	7,79	39,69	0,00
<b>Итого</b>			<b>666</b>	<b>17,82</b>	<b>19,41</b>	<b>85,54</b>	<b>592,56</b>	<b>35,26</b>
<b>Полдник</b>								
2012	269	<b>ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ</b> (вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, рыба треска филе, батон нарезной пшеничной муки высшего сорта, обогащенный микроэлементами, соль йодированная, мука пшеничная высшего сорта, молоко пастер, 2,5% жирности, яйца куриные (шт.))	70	8,74	9,24	18,31	210,06	0,20
2012	126	<b>КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ</b> (картофель, молоко пастер, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,95	5,03	16,97	125,26	7,78
2012	126	<b>КАРТОФЕЛЬ (аллергики)</b> (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	1,81	5,70	14,60	117,08	7,36
2008	442	<b>СОК ПЕРСИКОВЫЙ</b> (сок фруктовый восстановленный)	180	0,90	0,18	18,21	82,95	3,61
2024	TK № 14	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	15	1,00	0,13	6,42	30,90	0,00
2024	TK № 16	<b>ПЕЧЕНЬЕ</b> (печенье)	21	1,60	2,09	15,86	88,87	0,00
<b>Итого</b>			<b>416</b>	<b>15,19</b>	<b>16,67</b>	<b>75,77</b>	<b>538,04</b>	<b>11,59</b>
<b>Всего</b>				<b>46,79</b>	<b>53,42</b>	<b>226,79</b>	<b>1 591,19</b>	<b>112,02</b>