

# МЕНЮ

22 июня 2026 г.  
Сад 12 часов



| Сборник рецептур  | № 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<br>( сыр , батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)   | 30         | 3,47              | 3,09         | 10,28         | 83,36                         | 0,06           |
| 2024              | TK № 54       | КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ<br>(пшено, тыква, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)  | 150        | 2,89              | 5,08         | 20,80         | 139,43                        | 2,00           |
| 2024              | TK № 54       | КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики)<br>(пшено, тыква, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)  | 150        | 4,47              | 3,66         | 33,06         | 183,30                        | 1,34           |
| 2024              | TK № 23       | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)  | 210        | 4,36              | 3,60         | 13,13         | 99,94                         | 0,68           |
| 2012              | 392           | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)<br>(чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)  | 180        | 0,14              | 0,00         | 6,09          | 24,86                         | 0,03           |
| 2024              | TK № 32       | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ<br>(яблоки)   | 92         | 0,37              | 0,37         | 9,02          | 43,24                         | 3,68           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>482</b> | <b>11,09</b>      | <b>12,14</b> | <b>53,23</b>  | <b>365,97</b>                 | <b>6,42</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2024              | TK № 33       | КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ<br>(кефир 2,5 % жирности)  | 167        | 2,43              | 4,15         | 11,20         | 75,44                         | 1,16           |
| к/к               | к/к           | ВОДА питьевая (аллергики)<br>(вода питьевая)  | 180        | 0,00              | 0,00         | 0,00          | 0,00                          | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>167</b> | <b>2,43</b>       | <b>4,15</b>  | <b>11,20</b>  | <b>75,44</b>                  | <b>1,16</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2024              | TK № 55       | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ<br>(свекла, сыр , масло подсолнечное рафинированное литр)   | 40         | 2,64              | 5,13         | 2,89          | 68,87                         | 1,42           |
| 2024              | TK № 56       | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА<br>(капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное литр, вода питьевая, сметана 15% жирности, говядина б/к, соль йодированная, укроп) | 180/10/10  | 4,14              | 7,53         | 7,63          | 122,92                        | 5,84           |
| 2024              | TK № 56       | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (аллергики)<br>(капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное литр, вода питьевая, говядина б/к, соль йодированная, укроп)                     | 180/10/10  | 3,88              | 5,35         | 7,41          | 93,50                         | 6,30           |
| 2024              | TK № 57       | КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ<br>(рыба треска филе, морковь, лук репчатый, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                      | 70         | 6,19              | 4,96         | 10,02         | 77,32                         | 0,71           |
| 2012              | 321           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)   | 135        | 2,86              | 2,65         | 17,85         | 106,90                        | 9,46           |
| 2012              | 321           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)<br>(картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)   | 130        | 2,19              | 3,11         | 17,74         | 107,83                        | 8,96           |
| 2012              | 383           | КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ<br>(варенье, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)  | 205        | 0,09              | 0,06         | 31,27         | 123,34                        | 0,18           |
| 2024              | TK № 37       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)   | 30         | 1,99              | 0,26         | 12,72         | 61,19                         | 0,00           |
| 2024              | TK № 21       | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)  | 30         | 2,25              | 0,87         | 15,42         | 78,60                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>710</b> | <b>20,16</b>      | <b>21,46</b> | <b>97,80</b>  | <b>639,14</b>                 | <b>17,61</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008              | 213           | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ<br>(яйца куриные (шт.))  | 40         | 4,98              | 4,50         | 0,27          | 61,53                         | 0,00           |
| 2024              | TK № 58       | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ<br>(капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное литр, яйца куриные (шт.), соль йодированная)   | 175        | 10,86             | 13,58        | 12,18         | 215,09                        | 16,90          |
| 2024              | TK № 59       | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА<br>(напиток витаминизированный из шиповника промышленного производства (сок витаминизированный))   | 167        | 0,00              | 0,00         | 16,65         | 66,45                         | 0,00           |
| к/к               | к/к           | ВОДА питьевая (аллергики)<br>(вода питьевая)  | 180        | 0,00              | 0,00         | 0,00          | 0,00                          | 0,00           |
| 2024              | TK № 20       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)   | 20         | 1,32              | 0,18         | 8,48          | 40,79                         | 0,00           |
| 2008              | 451           | ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ<br>(мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное литр, яйца куриные (шт.), яблоки, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)  | 60         | 3,48              | 3,84         | 29,52         | 167,64                        | 2,01           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>462</b> | <b>20,64</b>      | <b>22,10</b> | <b>67,10</b>  | <b>551,50</b>                 | <b>18,91</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>54,32</b>      | <b>59,85</b> | <b>229,33</b> | <b>1 632,05</b>               | <b>44,10</b>   |