

МЕНЮ

29 июня 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр , батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами) | 30 | 3,30 | 2,87 | 10,28 | 80,70 | 0,05 |
| 2011 | 183 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 150 | 5,34 | 7,97 | 14,83 | 150,34 | 0,39 |
| 2011 | 183 | КАША ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 150 | 3,08 | 8,80 | 23,47 | 185,21 | 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) | 83 | 1,25 | 0,42 | 17,43 | 79,68 | 8,32 |
| Итого | | | 443 | 10,03 | 11,26 | 48,63 | 335,58 | 8,79 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2024 | TK № 2 | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ (йогурт 2,5% жирности) | 166 | 2,44 | 4,15 | 10,83 | 74,98 | 1,16 |
| к/к | к/к | ВОДА ПИТЬЕВАЯ (аллергики) (вода питьевая) | 180 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого | | | 166 | 2,44 | 4,15 | 10,83 | 74,98 | 1,16 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 40 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЬМ (капуста квашеная, лук зеленый (по сезону), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное 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.)) | 170/10/20 | 4,71 | 4,71 | 0,68 | 64,06 | 1,01 |
| 2024 | TK № 3 | БУЛЬОН С КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики) (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) | 60 | 5,03 | 9,79 | 2,24 | 65,13 | 0,62 |
| 2012 | 322 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 120 | 2,42 | 4,48 | 15,86 | 113,89 | 7,38 |
| 2012 | 322 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (аллергики) (картофель, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 125 | 2,06 | 4,38 | 15,77 | 111,14 | 7,65 |
| 2012 | 383 | КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ (варенье, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая) | 200 | 0,09 | 0,06 | 30,97 | 122,13 | 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 |
| Итого | | | 685 | 17,16 | 24,25 | 81,19 | 558,49 | 21,25 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2024 | TK № 6 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное литр, сухари панировочные, сметана 15% жирности) | 175 | 25,77 | 16,68 | 28,10 | 378,07 | 0,28 |
| 2008 | 213 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (аллергики) (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 | 4,53 | 20,66 | 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 |
| Итого | | | 417 | 29,73 | 18,05 | 70,60 | 582,84 | 4,95 |
| Всего | | | | 59,36 | 57,71 | 211,25 | 1 551,89 | 36,15 |