

МЕНЮ

18 мая 2026 г.
Сад 12 часов



| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины С, мг |
|-------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами) | 30 | 3,76 | 3,46 | 10,28 | 87,93 | 0,07 |
| 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 (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 | ТК № 1 | БАНАН СВЕЖИЙ (банан) | 98 | 1,47 | 0,49 | 20,58 | 94,08 | 9,82 |
| Итого | | | 458 | 10,71 | 11,92 | 51,78 | 357,21 | 10,31 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2024 | ТК № 2 | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ (йогурт 2,5% жирности) | 194 | 2,85 | 4,85 | 12,66 | 87,63 | 1,36 |
| к/к | к/к | ВОДА питьевая (аллергии) (вода питьевая) | 180 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого | | | 194 | 2,85 | 4,85 | 12,66 | 87,63 | 1,36 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 40 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ (капуста квашеная, лук зеленый (по сезону), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное литр) | 50 | 0,83 | 3,20 | 3,89 | 49,10 | 14,31 |
| 2024 | ТК № 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 | 4,75 | 4,77 | 0,64 | 64,60 | 0,49 |
| 2024 | ТК № 3 | БУЛЬОН С КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии) (куриная грудка филе, морковь, лук репчатый, соль йодированная, петрушка (зелень), яйца куриные (шт.)) | 110/10/20 | 1,87 | 1,51 | 0,87 | 24,76 | 2,12 |
| 2012 | 244 | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ (вода питьевая, рыба треска филе, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое) | 65 | 5,27 | 10,24 | 2,34 | 68,16 | 0,65 |
| 2012 | 322 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 110 | 2,21 | 4,10 | 14,51 | 104,20 | 6,75 |
| 2012 | 322 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (аллергии) (картофель, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 115 | 1,85 | 3,00 | 14,04 | 90,93 | 6,74 |
| 2012 | 383 | КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ (варенье, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая) | 200 | 0,09 | 0,06 | 30,66 | 120,92 | 0,24 |
| 2024 | ТК № 4 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 5 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами) | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 65,50 | 0,00 |
| Итого | | | 685 | 17,35 | 23,41 | 79,73 | 543,87 | 22,44 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2024 | ТК № 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 | 28,28 | 16,17 | 26,40 | 372,67 | 0,31 |
| 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 | 4,30 | 19,65 | 1,16 |
| 2008 | 442 | СОК АБРИКОСОВЫЙ (сок фруктовый восстановленный) | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,21 | 82,95 | 3,61 |
| 2024 | ТК № 7 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами) | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,00 |
| Итого | | | 425 | 32,28 | 17,55 | 69,47 | 580,07 | 5,08 |
| Всего | | | | 63,19 | 57,73 | 213,64 | 1 568,78 | 39,19 |