

МЕНЮ
20 мая 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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,00
2024	TK № 17	ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, перец сладкий свежий, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	205	17,45	20,23	6,45	278,10	37,40
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ И ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ КУСОЧКОМ (аллергики) (яйца куриные (шт.), перец сладкий свежий)	40	5,56	4,54	2,53	73,27	38,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15
Итого			435	19,27	28,85	25,49	440,33	38,55
II Завтрак								
2024	TK № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ (йогурт 2,5% жирности)	193	2,85	4,85	12,66	87,63	1,36
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики) (вода питьевая)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			193	2,85	4,85	12,66	87,63	1,36
Обед								
2024	TK № 18	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА) (огурцы грунтовые, перец сладкий свежий, томаты грунтовые, масло подсолнечное рафинированное литр, лук зеленый (по сезону), петрушка (зелень), укроп, соль йодированная)	45	0,50	2,76	1,62	33,68	34,48
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное литр, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, петрушка (зелень), говядина б/к)	180/15/5	5,08	9,77	4,75	130,31	6,78
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики) (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное литр, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), говядина б/к)	180/15/5	5,26	9,56	5,21	128,38	8,79
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, лук репчатый, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	70/25	10,45	9,50	9,47	168,45	0,50
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	7,35	4,98	33,26	206,99	0,00
2024	TK № 19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь из сухофруктов, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	6,66	26,65	0,00
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	TK № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			700	26,95	28,06	79,66	685,47	41,76
Полдник								
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, лавровый лист)	65	7,45	10,70	7,92	181,49	0,43
2008	337	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (кабачки, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	125	0,88	2,28	6,75	51,82	9,60
2024	TK № 59	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (напиток витаминизированный из шиповника промышленного производства (сок витаминизированный))	186	0,00	0,00	19,25	77,00	0,00
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики) (вода питьевая)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное литр)	65	6,04	2,10	34,48	180,84	0,15
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (аллергики) (масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное литр)	75	6,65	10,10	39,30	274,57	0,00
Итого			461	15,69	15,26	76,88	531,94	10,18
Всего				64,76	77,02	194,69	1 745,37	91,85