



## МЕНЮ

13 мая 2026 г.

### Сад 12 часов

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда   | Выход      | Химический состав |              |               | Энерге-тическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|--------------------|---------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|
|                    |               |  |            | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-воды, г  |                                |                |
| <b>Завтрак</b>     |               |  |            |                   |              |               |                                |                |
| 2012               | 2             | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ   | 30         | 1,20              | 2,68         | 14,90         | 87,41                          | 1,64           |
| 2024               | TK № 48       | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ  | 150        | 5,11              | 6,30         | 14,76         | 164,81                         | 0,57           |
| 2024               | TK № 48       | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики)                | 150        | 1,59              | 2,89         | 23,06         | 124,59                         | 0,00           |
| 2024               | TK № 9        | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                 | 200        | 3,17              | 2,48         | 13,02         | 55,25                          | 0,52           |
| 2024               | TK № 9        | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗ МОЛОКА (аллергики)                    | 200        | 0,33              | 0,00         | 8,19          | 34,07                          | 0,00           |
| 2024               | TK № 24       | МАНДАРИН СВЕЖИЙ  | 84         | 0,81              | 0,20         | 7,56          | 38,30                          | 31,92          |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>464</b> | <b>10,29</b>      | <b>11,66</b> | <b>50,24</b>  | <b>345,77</b>                  | <b>34,65</b>   |
| <b>II Завтрак</b>  |               |  |            |                   |              |               |                                |                |
| 2024               | TK № 49       | РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ                                     | 175        | 2,44              | 4,35         | 11,43         | 78,36                          | 0,52           |
| к/к                | к/к           | ВОДА питьевая (аллергики)                                  | 180        | 0,00              | 0,00         | 0,00          | 0,00                           | 0,00           |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>175</b> | <b>2,44</b>       | <b>4,35</b>  | <b>11,43</b>  | <b>78,36</b>                   | <b>0,52</b>    |
| <b>Обед</b>        |               |  |            |                   |              |               |                                |                |
| 2011               | 77            | СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ  | 45         | 2,23              | 3,98         | 5,53          | 66,94                          | 2,87           |
| 2024               | TK № 50       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 170/30/1   | 1,05              | 1,87         | 7,40          | 50,93                          | 4,23           |
| 2024               | TK № 51       | СУФЛЕ КУРИНОЕ  | 65         | 9,91              | 13,77        | 5,65          | 186,45                         | 0,20           |
| 2024               | TK № 51       | СУФЛЕ КУРИНОЕ (аллергики)                                  | 70         | 9,85              | 15,33        | 4,67          | 195,96                         | 0,00           |
| 2011               | 317           | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ                                     | 135        | 2,85              | 2,82         | 11,95         | 85,54                          | 9,64           |
| 2011               | 317           | ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (аллергики)                                 | 135        | 1,91              | 0,19         | 8,63          | 44,71                          | 9,59           |
| 2024               | TK № 52       | КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА                                       | 180        | 0,29              | 0,09         | 14,04         | 59,37                          | 0,16           |
| 2024               | TK № 20       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 20         | 1,32              | 0,18         | 8,48          | 40,79                          | 0,00           |
| 2024               | TK № 5        | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ  | 25         | 1,88              | 0,73         | 12,85         | 65,50                          | 0,00           |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>671</b> | <b>19,53</b>      | <b>23,44</b> | <b>65,90</b>  | <b>555,52</b>                  | <b>17,10</b>   |
| <b>Полдник</b>     |               |  |            |                   |              |               |                                |                |
| 2012               | 41            | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ                                  | 40         | 1,57              | 1,66         | 7,06          | 49,43                          | 0,81           |
| 2024               | TK № 66       | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                                       | 180        | 31,80             | 18,88        | 29,34         | 423,33                         | 0,34           |
| 2008               | 213           | ЯЙЦО ВАРЕНое (аллергики)                                   | 40         | 4,90              | 4,50         | 0,30          | 60,90                          | 0,00           |
| 2008               | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ   | 175        | 0,87              | 0,17         | 17,63         | 80,32                          | 3,49           |
| 2024               | TK № 53       | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ  | 20         | 1,50              | 0,58         | 10,28         | 52,40                          | 0,00           |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>415</b> | <b>35,74</b>      | <b>21,29</b> | <b>64,31</b>  | <b>605,48</b>                  | <b>4,64</b>    |
| <b>Всего</b>       |               |  |            | <b>68,00</b>      | <b>60,74</b> | <b>191,88</b> | <b>1 585,13</b>                | <b>56,91</b>   |