



МЕНЮ

14 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	30	3,72	3,40	10,28	87,23	0,07
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,80
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ (аллергики)	150	4,80	4,89	35,65	206,08	0,13
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗ МОЛОКА (аллергики)	200	0,33	0,00	8,19	34,07	0,00
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	82	0,74	0,16	6,64	35,26	49,20
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	33	0,13	0,10	3,40	15,51	1,65
Итого			462	10,58	11,93	51,47	350,49	50,59
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	210	2,93	5,25	13,72	95,30	1,16
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			210	2,93	5,25	13,72	95,30	1,16
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,39	1,10	1,22	16,30	4,87
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	3,52	2,12	10,47	75,17	2,40
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	180/20	3,68	0,32	10,83	61,07	4,03
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	7,97	8,55	7,05	167,67	11,93
2012	331	КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120	1,28	2,27	6,75	53,12	6,48
2012	333	КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергики)	115	0,61	0,30	4,69	24,43	6,30
2024	ТК № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			700	17,71	15,24	69,34	517,30	25,68
Полдник								
2024	ТК № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	8,86	5,93	9,71	127,62	0,18
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,70	2,12	4,15	117,54	11,09
2024	ТК № 59	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)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ	29	1,72	10,10	11,74	106,51	0,00
Итого			475	16,82	19,10	68,30	545,16	11,27
Всего				48,04	51,52	202,83	1 508,25	88,70