



МЕНЮ
28 мая 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 пшеш.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	4,23	4,06	10,28	95,28	0,08
2024	TK № 38	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ (вода питьевая, овсяные хлопья "геркулес", масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, сушеные абрикосы без косточки (курага))	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,80
2024	TK № 38	КАША ВЯЗКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ (аллергики) (вода питьевая, овсяные хлопья "геркулес", масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, сушеные абрикосы без косточки (курага))	150	4,80	4,89	35,65	206,08	0,13
2024	TK № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
2024	TK № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗ МОЛОКА (аллергики) (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	0,33	0,00	8,19	34,07	0,00
2024	TK № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ (апельсин)	109	0,98	0,22	8,83	46,87	65,40
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики) (груша)	63	0,25	0,19	6,53	29,78	3,17
Итого			489	11,33	12,65	53,66	370,15	66,80
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (молоко пастер. 2,5% жирности)	216	3,01	5,40	14,12	98,02	1,19
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики) (вода питьевая)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			216	3,01	5,40	14,12	98,02	1,19
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное литр, соль йодированная)	55	0,45	1,00	1,41	16,36	5,66
2024	TK № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное литр, вода питьевая, батон нарезной пшеш.мука высш.сорт обог. микронутриентами, соль йодированная, петрушка (зелень))	180/20	4,07	2,06	11,64	81,45	3,11
2024	TK № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики) (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень))	180/20	4,42	0,37	12,37	70,67	4,03
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (говяжья печень, лук репчатый, морковь, картофель, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	85	9,20	9,88	8,14	193,75	13,79
2012	331	КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ (кабачки, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	145	1,65	2,77	9,43	69,96	8,28
2012	333	КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергики) (кабачки, соль йодированная)	145	0,79	0,39	6,02	31,42	8,10
2024	TK № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,00
2024	TK № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	TK № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеш.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			745	19,92	16,91	74,47	566,56	30,84
Полдник								
2024	TK № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (рыба треска филе, батон нарезной пшеш.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное литр, соль йодированная)	75	9,37	6,01	9,65	130,02	0,20
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	2,73	2,14	4,19	118,73	11,20
2024	TK № 59	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ) (напиток витаминизированный из шиповника промышленного производства (сок витаминизированный))	191	0,00	0,00	19,62	78,48	0,00
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики) (вода питьевая)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	TK № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	TK № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеш.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2024	TK № 42	ПРЯНИКИ (пряники заварные)	32	1,86	10,93	12,71	115,29	0,00
Итого			488	17,50	20,03	69,62	559,01	11,40
Всего				51,76	54,99	211,87	1 593,74	110,23