



МЕНЮ

10 декабря 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	25	1,26	1,89	14,23	61,26	1,62
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,45	2,46	3,04	39,95	2,18
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	155	15,54	20,55	3,03	259,41	0,25
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗМОЛОЧНЫЙ (аллергики)	180	0,50	0,00	7,45	31,77	0,00
Итого			410	21,05	27,30	33,00	444,62	4,55
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	115	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			115	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	43	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,26	3,92	5,66	65,67	7,64
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60/70	19,81	20,49	4,31	280,79	0,80
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНОМ	180/16	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			735	30,89	30,93	66,57	697,36	10,64
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	175	13,18	12,15	11,20	211,19	17,47
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	92	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			487	18,90	15,36	50,90	422,79	20,07
Всего				71,44	74,09	165,97	1 635,27	38,26