

# МЕНЮ

23 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	1,76
2024	TK № 60	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	3,77	4,20	21,64	139,49	0,52
2024	TK № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	33,86	2,36	93,20	534,74	0,00
2024	TK № 61	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,94	2,43	10,73	77,16	0,55
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	TK № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,70
Итого			480	10,80	12,01	52,90	360,16	3,53
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2.5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10
2024	TK № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	109	0,44	0,44	10,68	51,23	4,36
Итого			200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10
<b>Обед</b>								
2024	TK № 62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	175/15/10	6,64	6,71	10,92	135,09	6,12
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (аллергики)	175	1,13	0,12	6,26	31,05	5,01
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	195	15,90	14,60	33,87	330,58	15,76
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	120	2,33	0,47	18,97	89,63	9,60
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	120	21,65	0,74	0,00	242,98	0,88
2024	TK № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,96	0,27	12,59	60,57	0,00
2024	TK № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,22	0,85	15,27	77,81	0,00
Итого			685	27,17	22,48	88,44	668,99	26,88
<b>Полдник</b>								
2024	TK № 63	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	6,01	3,54	15,88	131,18	0,60
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	85	13,75	0,53	1,71	66,60	1,04
2024	TK № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА)	130	2,18	7,32	11,20	120,39	10,10
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,52	0,50	20,55	97,08	10,40
2024	TK № 65	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,76	0,05	14,20	60,85	0,24
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	3,54	6,64	18,26	147,51	6,08
2024	TK № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,30	0,30	14,69	70,67	0,00
Итого			475	14,79	17,85	74,23	530,60	17,02
Всего				55,55	57,34	228,64	1 650,51	48,53