

Согласовано

Заведующий

/И.Е.Вежлева/

МЕНЮ

19 января 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецепт- ур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,7	7,3	30,8	211	0,6
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,1	3,1	7,6	60	0
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,1	2,4	5,7	54	0,5
Итого				415	11,9	12,8	44,1	325
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,8	86	3,7
Итого				180	0,9	0,2	18,8	86
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4		0,8	6	2,3
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6,3	4,2	23,4	150	3,7
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	1,8	4,4	5,7	64	0
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	3,6	3,5	13	92	13,5
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	10,2	44	1,6
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого				700	15,9	13,3	76,6	473
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	14,2	10,7	9,7	203	2,9
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,2	3,3	21,6	119	10,4
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,7	0,2	10,6	51	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,7	2,9	27,4	152	0
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125					0
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,5	0,1	13,9	59	0
Итого				590	24,3	17,2	83,2	584
Всего				53	43,5	222,7	1468	39,2