

**МЕНЮ**  
**20 января 2026 г.**

**Сад 12 часов**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,6	10,5	10,5	132	0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,4	2,5	2,3	35	3,6
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,2	16,6	2,5	196	0,2
	TKN№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,1	5,4	63	0,6
Итого			410	18	32,7	20,7	426	4,4
II Завтрак								
	TK №002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,5	15,5	71	0
Итого			150	0,6	0,5	15,5	71	0
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	0,1	3,9	41	0
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,8	6,6	17,3	151	9,1
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	12,2	15,1	10,6	234	0,1
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,5	5,5	13,2	102	6,5
	TKN№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,5	0,1	13,7	58	0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			715	25	28,4	82,2	703	15,7
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,3	1,9	10,8	76	16,7
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	TKN№018	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	5	43,2	223	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,1		0,3	2	0
	TKN№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	125					0
Итого			585	13,8	11,6	65,2	413	16,7
Всего				57,4	73,2	183,6	1613	36,8