

МЕНЮ
20 января 2026 г.

Сад 12 часов

| Сбор-н ик рецеп-т ур | № 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 ЗЕЛЕНОГО 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 |
| | ТК№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 | | | | | | | | |
| | ТК № 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 |
| | ТК№045 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 180 | 0,5 | 0,1 | 13,7 | 58 | 0 |
| | 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 | | | 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 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51 | 0 |
| | ТК№018 | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 5 | 43,2 | 223 | 0 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С ВАРЕНИЕМ | 180/15 | 0,1 | | 0,3 | 2 | 0 |
| | ТК№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 |