

**МЕНЮ**  
**21 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	6,7	9	14,6	142	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6	8	25,2	185	0,5
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,3	4,4	48	0,5
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>15,4</b>	<b>19,3</b>	<b>44,2</b>	<b>375</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1	0,2	20,7	94	4,1
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,7</b>	<b>94</b>	<b>4,1</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,3	7	0
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	4,8	4,8	13,8	118	7,4
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17,2	8,5	2,9	171	13,9
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,7	6,4	15,5	122	12,5
	ТК№046	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			7,3	29	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,2	12,7	61	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>730</b>	<b>29</b>	<b>20,7</b>	<b>66,4</b>	<b>574</b>	<b>33,8</b>
<b>Полдник</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	18,4	10,3	9,3	213	0,2
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,4	2,6	33	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6	4	9,8	99	0
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	7,5	38	0
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,6	8	25,6	180	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>30,7</b>	<b>24,9</b>	<b>54,8</b>	<b>563</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>			<b>76,1</b>	<b>65,1</b>	<b>186,1</b>	<b>1606</b>	<b>39,2</b>	