

МЕНЮ
22 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	8,6	10,4	117	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	7,4	8,5	25,7	200	0,6
	TKN№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3	2,3	5,5	53	0,5
Итого			415	12	19,4	41,6	370	1,1
II Завтрак								
	TKN№020	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	150	1,3	0,3	11,9	63	87,9
Итого			150	1,3	0,3	11,9	63	87,9
Обед								
	TKN№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4		0,9	7	0
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,5	6	8,9	113	8,5
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	0,2		0,8	4	0,3
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,3	1	8	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,5	5,1	24,1	142	11,8
	TKN№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,2		0,5	4	1,2
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			753	13,3	12,2	57,1	381	21,8
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14	10,3	13,1	210	20,6
	TKN№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,2	0,1	3,7	17	0,8
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	5,3	2,9	28,3	158	5,8
	TKN№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	125					0
Итого			575	20,5	13,4	51,5	416	27,2
Всего				47,1	45,3	162,1	1230	138