

Согласовано

Заведующий

/И.Е.Вежлева/

МЕНЮ

28 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 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 30 | 1,7 | 3,2 | 11,5 | 79 | 0 |
| | 10 | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 50 | 2,3 | 2,5 | 3,6 | 45 | 5,2 |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 13,3 | 18,6 | 2,6 | 222 | 0,2 |
| | ТК№028 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,9 | 2,3 | 5,4 | 52 | 0,5 |
| Итого | | | 410 | 20,2 | 26,6 | 23,1 | 398 | 5,9 |
| 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 | | | | | | | | |
| | ТК№015 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | 0,4 | | 1,3 | 7 | 0 |
| 2012 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/5/1 | 1,8 | 3,8 | 8,7 | 75 | 11,1 |
| 2012 | 277 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 70/70 | 21 | 17,9 | 4,7 | 281 | 5,7 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 7,2 | 4,3 | 31,4 | 185 | 0 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С ВАРЕНИЕМ | 180/15 | 0,1 | | 0,3 | 2 | 0 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1 | 0,1 | 6,4 | 31 | 0 |
| | ТК №004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,1 | 0,5 | 7,7 | 39 | 0 |
| Итого | | | 751 | 32,6 | 26,6 | 60,5 | 620 | 16,8 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 298 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 200 | 15,8 | 11,4 | 14,5 | 235 | 26,3 |
| | 049 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 180 | 0,1 | | 0,5 | 5 | 2,6 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51 | 0 |
| | ТК №004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,1 | 0,5 | 7,7 | 39 | 0 |
| | ТК№005 | ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. | 125 | | | | | 0 |
| Итого | | | 545 | 18,7 | 12,1 | 33,3 | 330 | 28,9 |
| Всего | | | | 72,1 | 65,8 | 132,4 | 1419 | 51,6 |