

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 ЗЕЛЕННОГО 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 ВАРЕНЬЕМ	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