

# МЕНЮ

5 марта 2026 г.

## Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,2	3,2	8,3	64	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,2	9	24,9	199	0,6
	ТК№041	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,2	2,4	6,1	57	0,5
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>11,6</b>	<b>14,6</b>	<b>39,3</b>	<b>320</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№035	АПЕЛЬСИН	100	0,8	0,2	7,5	40	55,4
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>40</b>	<b>55,4</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№036	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4		0,9	5	0
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ПЕТРУШКОЙ	184/10/5	4,1	5,5	10,2	108	10,1
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	0,2		0,7	3	0,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,5	4,7	25	143	12,3
	ТК№034	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,2		0,5	4	1,2
	ТК№029	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,2	12,7	61	0
	ТК№022	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,8	0,8	12,8	66	0
<b>Итого</b>			<b>717</b>	<b>12,2</b>	<b>11,2</b>	<b>62,8</b>	<b>390</b>	<b>23,9</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	14,6	12	14,2	229	25,4
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	0,4	1,7	12	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	2,9	4	9,7	86	0
	ТК№029	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,2	12,7	61	0
	ТК№045	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,5	79	0
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	6	4,5	26,8	165	7,9
<b>Итого</b>			<b>565</b>	<b>28,2</b>	<b>22</b>	<b>80,6</b>	<b>632</b>	<b>33,3</b>
<b>Всего</b>				<b>52,8</b>	<b>48</b>	<b>190,2</b>	<b>1382</b>	<b>113,7</b>