

МЕНЮ
11 марта 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	1,6	3,3	10,6	76	0
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	2,4	2,5	3,8	46	5,5
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,3	17,7	2,6	207	0,2
	TKN№041	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3	2,2	5,6	53	0,5
Итого			410	20,3	25,7	22,6	382	6,2
II Завтрак								
	TKN№042	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,4	84	3,6
Итого			180	0,9	0,2	18,4	84	3,6
Обед								
	TKN№043	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,3	7	0
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	184/10/5	4,3	2,8	8,1	78	12,6
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	35/35	9,9	8,4	2,3	133	2,7
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	5,3	32,1	197	0
2012	393	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,1		0,3	2	0
	TKN№019	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	TKN№012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	40	0
Итого			674	24,2	17,1	58,2	488	15,3
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	14,7	12,5	13,9	234	23,7
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,8	5,6		55	0
	TKN№020	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		0,5	5	2,6
	TKN№029	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,2	12,7	61	0
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	6,6	11,8	38,4	269	0
Итого			485	27,2	30,1	65,5	624	26,3
Всего				72,6	73,1	164,7	1578	51,4