

МЕНЮ

12 мая 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1,6 | 8,7 | 10,4 | 118 | 0 |
| 2012 | 10 | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 50 | 2,4 | 2,5 | 3,8 | 46 | 5 |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 14,1 | 17,9 | 3,8 | 216 | 0,4 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,7 | 0,3 | 9,6 | 56 | 87 |
| Итого | | | 410 | 18,8 | 29,4 | 27,6 | 436 | 92,4 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | ТК№048 | ГРУША | 100 | 2,6 | 2,9 | 12,4 | 86 | 0 |
| Итого | | | 100 | 2,6 | 2,9 | 12,4 | 86 | 0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 40 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 50 | 0,4 | 2 | 3,9 | 36 | 0 |
| 2012 | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 185/10/5 | 7 | 8 | 17,5 | 171 | 8,3 |
| 2012 | 305 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 70 | 14,2 | 12,4 | 9,5 | 220 | 0 |
| 2012 | 324 | ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ | 150 | 3,1 | 5,5 | 17,3 | 121 | 8,6 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 180 | 0,5 | 0,1 | 13 | 55 | 0 |
| | ТК№014 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51 | 0 |
| | ТК№022 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,8 | 0,8 | 12,8 | 66 | 0 |
| Итого | | | 700 | 28,7 | 29 | 84,6 | 720 | 16,9 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | ТК№053 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ | 70 | 2,7 | 3,9 | 2,5 | 52 | 0,1 |
| 2008 | 129 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 150 | 3,2 | 1,6 | 10,5 | 71 | 10,6 |
| | ТК№020 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 180 | 0,1 | | 0,5 | 5 | 2,4 |
| | ТК№014 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51 | 0 |
| | ТК№022 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,8 | 0,8 | 12,8 | 66 | 0 |
| 2008 | 479 | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" | 50 | 7,3 | 3,7 | 24 | 155 | 0,1 |
| Итого | | | 500 | 16,8 | 10,2 | 60,9 | 400 | 13,2 |
| Всего | | | | 66,9 | 71,5 | 185,5 | 1642 | 122,5 |