

МЕНЮ
13 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,6	7	15,1	127	0
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	8,1	9,7	31,8	235	0,9
	ТК№038	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,9	2,4	4,8	51	0,5
Итого			420	16,6	19,1	51,7	413	1,4
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								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50	5,1	4,6	0,3	63	0
	ТК№049	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	50	2,6	9,8	4,9	109	2,2
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20	5,9	4,8	14,5	124	8
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	14,7	18,9	33,3	351	18,1
	ТК№050	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,1	0,1	10,8	49	0,4
	ТК№019	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК№012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	40	0
Итого			710	31,5	38,8	77,9	767	28,7
Полдник								
	ТК№043	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	2,2	14	14,4
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	9,5	8,3	37,4	254	0,2
	ТК№034	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,2		0,5	4	1,2
	ТК№019	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	11,2	6,4	30,3	222	0,1
Итого			528	22,5	14,9	76,8	525	15,9
Всего				73,2	75,7	218,8	1791	46