

**МЕНЮ**

13 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,7	7,8	12,3	121	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,5	7,4	31,1	204	0,6
	ТК№038	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	4,3	46	0,5
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>13,9</b>	<b>17,4</b>	<b>47,7</b>	<b>371</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№051	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1	0,2	19,8	90	3,9
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>90</b>	<b>3,9</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№043	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,3	7	0
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	189/10/1	4,9	4,5	17,2	128	9,4
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	15	8	2,2	152	12,1
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	130	2,7	5,7	14,8	117	11,8
	ТК№031	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	1	1,3	15	76	0
	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
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>26,1</b>	<b>20,1</b>	<b>64,6</b>	<b>551</b>	<b>33,3</b>
<b>Полдник</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	175	28,5	17,6	16	345	0,3
	ТК№055	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	1	0,1	16,1	69	0,4
	ТК№042	МАНДАРИН	100	2,7	3	13	90	0
	ТК№024	ЙОГУРТ В ИНД, УПАКОВКЕ	100					0
	ТК№033	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1,1	18,1	92	0
<b>Итого</b>			<b>590</b>	<b>34,8</b>	<b>21,8</b>	<b>63,2</b>	<b>596</b>	<b>0,7</b>
<b>Всего</b>				<b>75,8</b>	<b>59,5</b>	<b>195,3</b>	<b>1608</b>	<b>39</b>