

# МЕНЮ

20 мая 2026 г.

## Сад 12 часов

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда  | Выход      | Химический состав |             |               | Энерге-ти-ческая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|--------------------|---------------|---|------------|-------------------|-------------|---------------|---------------------------------|----------------|
|                    |               |   |            | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-во-ды, г |                                 |                |
| <b>Завтрак</b>     |               |   |            |                   |             |               |                                 |                |
| 2012               | 2             | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ  | 30         | 1,5               | 3,2         | 10,2          | 73                              | 0              |
| 2012               | 10            | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО                               | 50         | 2,5               | 2,6         | 3,9           | 48                              | 5,6            |
| 2008               | 214           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ   | 150        | 13,3              | 17,4        | 2,6           | 205                             | 0,2            |
|                    | ТК№041        | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ  | 180        | 3                 | 2,2         | 6,1           | 54                              | 0,5            |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>410</b> | <b>20,3</b>       | <b>25,4</b> | <b>22,8</b>   | <b>380</b>                      | <b>6,3</b>     |
| <b>II Завтрак</b>  |               |   |            |                   |             |               |                                 |                |
|                    | ТК№042        | МАНДАРИН  | 100        | 2,7               | 3           | 13            | 90                              | 0              |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>100</b> | <b>2,7</b>        | <b>3</b>    | <b>13</b>     | <b>90</b>                       | <b>0</b>       |
| <b>Обед</b>        |               |   |            |                   |             |               |                                 |                |
|                    | ТК№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   | 4,9               | 3,4         | 10,2          | 94                              | 14             |
| 2012               | 277           | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА   | 35/35      | 10,3              | 9,2         | 2,9           | 144                             | 2,9            |
| 2008               | 181           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ  | 130        | 8,6               | 6,8         | 37,5          | 234                             | 0              |
| 2012               | 393           | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ  | 180/15     | 0,1               |             | 0,3           | 2                               | 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>674</b> | <b>26,4</b>       | <b>20</b>   | <b>66,3</b>   | <b>552</b>                      | <b>16,9</b>    |
| <b>Полдник</b>     |               |   |            |                   |             |               |                                 |                |
| 2012               | 298           | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ   | 200        | 14,1              | 12,7        | 14,4          | 235                             | 25,7           |
| 2008               | 14            | СЫР (ПОРЦИЯМИ)  | 15         | 3,7               | 5,5         |               | 54                              | 0              |
|                    | ТК№020        | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ  | 180        | 0,1               |             | 0,5           | 5                               | 2,5            |
|                    | ТК№029        | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ  | 30         | 2                 | 0,2         | 12,7          | 61                              | 0              |
| 2008               | 467           | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ  | 60         | 6,5               | 11,7        | 38,4          | 268                             | 0              |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>485</b> | <b>26,4</b>       | <b>30,1</b> | <b>66</b>     | <b>623</b>                      | <b>28,2</b>    |
| <b>Всего</b>       |               |   |            | <b>75,8</b>       | <b>78,5</b> | <b>168,1</b>  | <b>1645</b>                     | <b>51,4</b>    |