

**МЕНЮ**  
**31 марта 2026 г.**

**Сад 12 часов**

| Сбор-н<br>ик<br>рецеп-т<br>ур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                 | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-ти<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                    |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-во<br>ды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                    |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                 | 30       | 1,6               | 9,2     | 10,3             | 121                                      | 0                     |
| 2012                          | 10                  | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО    | 50       | 2,5               | 2,5     | 4                | 47                                       | 5,6                   |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                  | 150      | 13,5              | 17,6    | 3                | 210                                      | 0,3                   |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                        | 180      | 0,8               | 0,3     | 10               | 58                                       | 90,9                  |
| Итого                         |                     |                                                    | 410      | 18,4              | 29,6    | 27,3             | 436                                      | 96,8                  |
| 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<br>ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 185/10/5 | 4,7               | 6,3     | 13,2             | 127                                      | 5,8                   |
| 2012                          | 305                 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                         | 70       | 12,5              | 11      | 9,9              | 199                                      | 0                     |
| 2012                          | 324                 | ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ                                     | 150      | 3,4               | 5,7     | 18,7             | 130                                      | 9,3                   |
| 2012                          | 376                 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                    | 180      | 0,5               | 0,1     | 13,7             | 58                                       | 0                     |
|                               | ТК№014              | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>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      | 25                | 26,1    | 82,8             | 667                                      | 15,1                  |
| Полдник                       |                     |                                                    |          |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№053              | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ                          | 70       | 2,7               | 3,9     | 2,5              | 52                                       | 0,1                   |
| 2008                          | 129                 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В<br>СМЕТАННОМ СОУСЕ            | 150      | 2,8               | 1,1     | 10,2             | 63                                       | 10,3                  |
|                               | ТК№020              | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                   | 180      | 0,1               |         | 0,5              | 5                                        | 2,6                   |
|                               | ТК№014              | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>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       | 8,3               | 4       | 25,3             | 169                                      | 0,1                   |
| Итого                         |                     |                                                    | 500      | 17,4              | 10      | 61,9             | 406                                      | 13,1                  |
| Всего                         |                     |                                                    |          | 63,4              | 68,6    | 184,4            | 1595                                     | 125                   |