

**МЕНЮ**

6 июля 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,2	3	8,2	62	0
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,1	7,3	29,4	202	0,5
	ТК№041	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,9	2,2	5,6	52	0,5
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>11,2</b>	<b>12,5</b>	<b>43,2</b>	<b>316</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№051	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	83	3,6
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,2</b>	<b>83</b>	<b>3,6</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№043	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,3	7	0
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	190/10	5,3	4,1	19,8	133	3,5
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	1,7	3,1	5,6	53	0
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	3	2,6	10,7	75	9,4
	ТК№052	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	7,5	32	1,1
	ТК№029	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,2	12,7	61	0
	ТК№033	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1,1	18,1	92	0
<b>Итого</b>			<b>705</b>	<b>15,1</b>	<b>11,2</b>	<b>75,7</b>	<b>453</b>	<b>14</b>
<b>Полдник</b>								
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,1	9,7	10	170	1,9
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,5	23,8	134	12
	ТК№013	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,2	0,1	1,9	10	6,2
	ТК№029	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,2	12,7	61	0
	ТК№045	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,5	79	0
	ТК№024	ЙОГУРТ В ИНД, УПАКОВКЕ	100					0
<b>Итого</b>			<b>560</b>	<b>17,5</b>	<b>15,4</b>	<b>63,9</b>	<b>454</b>	<b>20,1</b>
<b>Всего</b>				<b>44,7</b>	<b>39,3</b>	<b>201</b>	<b>1306</b>	<b>38,7</b>