



МЕНЮ

13 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	28	1,21	2,71	15,06	88,35	1,65
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	203	11,30	11,23	27,69	262,10	0,70
2024	ТК № 31	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	107	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			518	13,05	14,34	58,64	422,31	6,38
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	226	6,55	5,65	9,03	119,68	1,58
Итого			226	6,55	5,65	9,03	119,68	1,58
Обед								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	60	0,63	0,05	2,38	12,61	40,00
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	2,11	3,04	4,95	97,95	4,77
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	64	7,72	6,10	17,26	109,67	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	139	3,12	9,50	22,01	186,80	10,18
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			709	17,87	19,82	89,28	604,76	54,95
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	207	10,75	13,24	15,69	287,29	11,39
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/5	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	63	5,36	4,35	46,76	189,47	0,00
Итого			499	17,97	17,82	81,27	562,66	12,54
Всего				55,44	57,63	238,22	1 709,41	75,45