

МЕНЮ
29 сентября 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	30	1,30	2,91	16,18	94,93	1,78
2024	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,38	7,73	27,56	201,91	0,50
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	150	1,71	4,25	22,65	135,58	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,43	13,05	87,38	0,52
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
2012	368	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	101	0,40	0,40	9,92	47,56	10,12
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,00
Итого			580	13,55	15,77	69,40	476,74	62,80
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	5,94	5,12	9,83	110,57	1,10
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
Итого			200	5,94	5,12	9,83	110,57	1,10
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,59	3,12	1,89	39,19	13,46
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	4,15	4,70	11,47	104,80	3,73
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (аллергии)	200/5/1	1,35	5,01	6,28	76,00	10,65
2024	ТК № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	220	11,12	10,86	42,63	302,79	0,00
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	150	1,68	0,24	22,61	99,30	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергии)	75	10,24	12,25	4,53	168,99	0,39
2024	ТК № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,00
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			681	18,64	19,52	89,11	610,47	17,19
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	7,98	4,90	6,15	100,54	0,28
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (аллергии)	70/25	10,26	8,44	5,32	138,09	0,17
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,13	3,79	10,78	86,25	14,81
2024	ТК № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (аллергии)	135	2,70	0,49	17,34	85,03	15,79
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,90	0,00	22,86	99,00	7,20
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ	21	1,58	2,06	15,68	87,87	0,00
Итого			436	13,58	10,88	61,83	404,25	22,29
Всего				51,71	51,29	230,17	1 602,03	103,38