



МЕНЮ

19 июня 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	31	1,33	2,97	16,50	96,81	1,81
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,52
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	2,20	4,40	25,50	150,00	0,00
2024	ТК № 31	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	93	0,37	0,37	9,11	43,71	3,72
Итого			454	10,21	11,66	52,21	359,53	6,08
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	198	2,90	4,95	13,36	89,98	1,39
Итого			198	2,90	4,95	13,36	89,98	1,39
Обед								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	52	0,65	0,05	2,45	12,99	41,20
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	4,11	6,08	6,87	104,13	3,98
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	8,33	6,58	18,63	118,34	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	12,50	8,40	0,00	127,00	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	149	3,26	9,90	22,85	199,09	10,83
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	156	3,03	5,45	24,67	160,12	12,48
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	28	1,83	0,24	11,70	56,29	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,34	0,90	16,04	81,74	0,00
Итого			710	20,57	23,75	93,08	630,52	56,01
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	213	13,79	18,03	22,97	309,95	11,37
2008	309	РАГУ ИЗ овощей (аллергики)	204	2,69	6,96	20,79	157,00	10,24
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,54	0,20	9,86	47,42	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	59	5,12	4,15	44,61	180,76	0,00
Итого			495	20,65	22,39	85,66	573,04	12,52
Всего				54,33	62,75	244,31	1 653,07	76,00