

МЕНЮ

13 апреля 2026 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ 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 (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	35	1,9	2,9	21,6	120	0
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,2	7,4	25	191	0
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150	4,9	11	31,6	244	0
	ТК№04 1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,8	2,4	13,7	88	0
	ТК№00 7	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			6	24	0
Итого			415	10,9	12,7	60,3	399	0
II Завтрак								
	ТК№05 1	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок в ассортименте 1л)	180					0
Итого			180					0
Обед								
	ТК№04 3	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	55	0,4		1,3	7	0
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	190/10	3,6	3,9	20	130	0
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ (рыба минтай филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	80	11	3,7	6	103	0,1
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, морковь, лук репчатый)	55	15,1	10,2		154	0
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (морковь, вода питьевая, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок)	130	1,8	0,1	8,5	42	0
2012	406	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (аллергики) (капуста белокочанная, картофель, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	155	3,3	10,1	17,3	173	15,3
	ТК№05 2	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,1	0,1	22,7	92	0
	ТК№02 9	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
	ТК№03 3	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	35	2,6	1,1	18,1	92	0
Итого			710	21,5	9,1	89,3	527	0,1
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	5,9	6,1	14,4	134	0
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	0,3	4,9	20,5	127	0
	ТК№01 3	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ (апельсин, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,4	0,1	7,1	31	0
	ТК№02 9	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
	ТК№04 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,3	0,9	15,5	79	0
	ТК№02 4	ЙОГУРТ В ИНД, УПАКОВКЕ (йогурт 2,5 % 125 гр)	121					0
Итого			581	10,9	12,2	70,2	432	0
Всего				43,3	34	219,8	1358	0,1