

**МЕНЮ**  
**15 января 2026 г.****Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                   | Выход     | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                      |           | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                      |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                                   | 30        | 1,37              | 3,05    | 16,98            | 99,63                                    | 1,87                  |
| 2024                          | ТК № 60             | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ<br>ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ                             | 150       | 5,72              | 5,13    | 27,98            | 181,52                                   | 0,52                  |
| 2008                          | 181                 | 4 (аллергики)                                                        | 130       | 4,29              | 4,43    | 27,96            | 168,75                                   | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 61             | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                        | 200       | 2,94              | 2,43    | 10,73            | 77,16                                    | 0,55                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                                            | 180       | 0,12              | 0,00    | 14,18            | 57,19                                    | 0,02                  |
| 2024                          | ТК № 11             | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ<br>УПАКОВКЕ                                  | 116       | 2,80              | 2,50    | 4,51             | 49,52                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                      | 496       | 12,83             | 13,11   | 60,20            | 407,83                                   | 2,94                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                      |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 %<br>ЖИРНОСТИ                                   | 200       | 2,79              | 5,00    | 13,07            | 90,76                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                                            | 180/6     | 0,00              | 0,00    | 8,40             | 34,00                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                      | 200       | 2,79              | 5,00    | 13,07            | 90,76                                    | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                      |           |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№015              | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                        | 54        | 0,40              | 0,00    | 1,30             | 7,00                                     | 2,00                  |
| 2008                          | 80                  | БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ<br>И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ<br>ПЕТРУШКИ        | 175/15/10 | 2,18              | 7,86    | 16,65            | 137,85                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 291                 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С<br>МЯСОМ                                    | 195       | 12,41             | 11,14   | 30,10            | 285,26                                   | 15,64                 |
| 2024                          | ТК № 36             | НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ,<br>ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ                            | 180       | 0,05              | 0,00    | 14,54            | 57,94                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 37             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 30        | 1,99              | 0,26    | 12,72            | 61,19                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 21             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                    | 31        | 2,25              | 0,87    | 15,42            | 78,60                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                      | 690       | 19,28             | 20,13   | 90,73            | 627,84                                   | 17,64                 |
| Полдник                       |                     |                                                                      |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 63             | РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ                                                        | 70        | 6,01              | 3,54    | 15,88            | 131,18                                   | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 64             | ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ,<br>МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К,<br>БРЮКВА) | 130       | 2,20              | 7,39    | 11,31            | 121,59                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 123                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ<br>(аллергики)                                    | 130       | 2,49              | 4,69    | 20,29            | 133,64                                   | 10,27                 |
| 2024                          | ТК № 65             | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                                     | 180       | 0,76              | 0,05    | 14,20            | 60,85                                    | 0,24                  |
| 2008                          | 451                 | ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ<br>И ЯЙЦОМ                               | 55        | 4,07              | 5,96    | 20,05            | 148,24                                   | 5,75                  |
| 2024                          | ТК № 4              | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 35        | 2,32              | 0,31    | 14,84            | 71,39                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                      | 470       | 15,36             | 17,25   | 76,28            | 533,25                                   | 5,99                  |
| Всего                         |                     |                                                                      |           | 50,26             | 55,49   | 240,28           | 1 659,68                                 | 26,57                 |

Шеф повар

Прудникова О.П.