

МЕНЮ
19 января 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,59	3,32	9,66	83,47	0,07
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,80
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	3,88	5,58	41,06	230,12	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,00
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	94	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
Итого			474	10,61	11,89	52,31	354,47	60,87
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	196	2,73	4,90	12,81	88,94	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,16	0,00	12,52	50,68	0,03
Итого			196	2,73	4,90	12,81	88,94	0,00
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,43	1,16	1,33	17,36	0,00
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	2,83	6,19	29,65	163,05	0,00
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	8,94	9,60	7,91	188,16	0,00
2012	331	КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	140	1,53	2,69	8,62	65,48	7,81
2012	331	КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергии)	145	0,78	5,42	5,93	76,25	7,96
2024	ТК № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			735	18,28	20,84	91,36	639,09	7,81
Полдник								
2024	ТК № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	65	8,33	3,81	17,92	112,18	0,00
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,73	2,14	4,19	118,73	0,00
2024	ТК № 59	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	176	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ	31	1,52	2,42	18,68	80,82	0,00
Итого			459	16,12	9,32	64,24	428,22	0,00
Всего				47,74	46,95	220,72	1 510,72	68,68

Шеф повар

Прудникова О.П.