



## 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	25	0,99	3,17	6,65	59,11	0,00
2024	TK № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6,34	7,43	24,63	191,30	0,55
2024	TK № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	3,32	6,84	19,56	152,93	0,00
2024	TK № 31	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	0,27	1,63	0,03
2024	TK № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>7,87</b>	<b>11,00</b>	<b>41,35</b>	<b>299,04</b>	<b>4,58</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	TK № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	203	2,99	5,10	13,76	92,71	1,43
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,13	0,00	0,27	1,60	0,03
<b>Итого</b>			<b>203</b>	<b>2,99</b>	<b>5,10</b>	<b>13,76</b>	<b>92,71</b>	<b>1,43</b>
<b>Обед</b>								
2024	TK № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	44	0,56	0,04	2,12	11,22	35,60
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	3,32	6,26	5,62	92,44	3,29
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	180/10	3,44	5,57	5,80	87,14	4,86
2024	TK № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10,25	9,20	10,05	163,91	0,00
		МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	40	12,04	10,36	0,00	141,12	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	140	3,02	10,70	19,90	188,80	9,65
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	125	2,37	6,94	19,29	149,22	9,76
2024	TK № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	7,23	28,75	0,00
2024	TK № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	TK № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>684</b>	<b>21,43</b>	<b>27,33</b>	<b>73,06</b>	<b>624,91</b>	<b>48,54</b>
<b>Полдник</b>								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	195	11,60	15,64	21,46	273,40	10,99
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	0,46	3,77	1,07
2024	TK № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,58	0,21	10,07	48,44	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,50	3,81	29,17	169,04	0,00
<b>Итого</b>			<b>479</b>	<b>17,88</b>	<b>19,67</b>	<b>61,16</b>	<b>494,65</b>	<b>12,06</b>
<b>Всего</b>				<b>50,17</b>	<b>63,10</b>	<b>189,33</b>	<b>1 511,31</b>	<b>66,61</b>