



**МЕНЮ**  
4 мая 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микроэлементами, сыры полутвердые, в/с в ассортименте)	30	3,57	2,66	10,28	79,80	0,06
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, молоко 2,5% длит. хранения, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,79	6,57	26,78	181,14	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	TK № 1	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ (апельсин)	100	0,80	0,18	7,17	38,06	53,10
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>8,30</b>	<b>9,41</b>	<b>50,32</b>	<b>323,86</b>	<b>53,19</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	TK № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ (йогурт 2,5% жирности питьевой)	200	5,57	4,97	8,97	112,37	1,39
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>5,57</b>	<b>4,97</b>	<b>8,97</b>	<b>112,37</b>	<b>1,39</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ (капуста квашеная, лук зеленый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,86	3,08	4,01	48,44	14,70
2024	TK № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (филе грудки цыпленка замороженное, морковь, лук репчатый, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микроэлементами, соль йодированная, петрушка (зелень), яйца куриные (шт.))	170/10/20	1,97	1,68	0,64	25,57	0,59
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ (вода питьевая, филе трески, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	70	0,32	1,46	1,67	21,39	0,54
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,57	4,77	16,87	121,16	7,85
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ (варенье стерилизованное в ассортименте, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	200	0,01	0,00	14,33	57,32	0,00
2024	TK № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2024	TK № 5	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ ВС ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ (батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микроэлементами)	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>9,93</b>	<b>12,03</b>	<b>65,21</b>	<b>410,77</b>	<b>23,68</b>
<b>Полдник</b>								
2024	TK № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	180	12,27	14,87	31,12	320,56	0,31
2012	361	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ (клюква замороженная, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	30	0,00	0,00	3,48	13,91	0,00
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (соки фруктовые восстановленные 1л)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	TK № 7	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ ВС ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ (батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микроэлементами)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>15,27</b>	<b>16,03</b>	<b>55,16</b>	<b>439,27</b>	<b>0,31</b>
<b>Всего</b>				<b>39,07</b>	<b>42,44</b>	<b>179,66</b>	<b>1 286,27</b>	<b>78,57</b>