



МЕНЮ
16 февраля 2026 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыры полутвердые в ассортименте)	30	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2024	ТК № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ (пшено, тыква, молоко пастер. 2.5% жирности дл. хр., вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,83	2,73	21,71	122,99	0,99
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности дл. хр., вода питьевая)	180	0,66	0,41	6,13	31,30	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			460	5,39	4,12	47,92	253,69	4,99
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности)	200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00
Итого			200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00
Обед								
2024	ТК № 55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (свекла, сыры полутвердые в ассортименте, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,00	2,45	0,00	22,05	0,00
2024	ТК № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, говядина б/к, соль йодированная, укроп)	180/10/10	2,43	5,22	1,92	110,67	0,00
2024	ТК № 57	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ (рыба треска филе, морковь, лук репчатый, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2.5% жирности дл. хр., масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	7,49	2,45	4,92	71,81	0,66
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2.5% жирности дл. хр., масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,17	2,10	17,64	98,31	8,92
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ (варенье стерилизованное в ассортименте, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	200	0,01	0,00	15,15	60,61	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВС ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ ВС ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			710	16,34	13,35	67,77	503,24	9,58
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,00
2024	ТК № 58	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	200	6,24	9,10	20,25	198,09	0,00
2024	ТК № 59	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (напиток витаминизированный из шиповника промышленного производства (сок витаминизированный))	180	0,00	0,00	16,97	67,70	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВС ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ (мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), яблоки, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи сушеные, вода питьевая)	60	3,52	3,25	30,07	165,06	2,14
Итого			500	16,01	16,99	76,04	532,56	2,14
Всего				40,67	39,46	205,22	1 380,38	16,71