



## МЕНЮ

4 мая 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	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
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности дл. хр., масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,17	6,57	23,81	166,94	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	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,40	0,40	9,74	46,72	9,94
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>5,21</b>	<b>7,55</b>	<b>49,92</b>	<b>290,92</b>	<b>9,97</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	TK № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ПИТЬЕВОЙ (йогурт 2,5% жирности питьевой)	200	2,94	5,00	13,05	90,34	0,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>2,94</b>	<b>5,00</b>	<b>13,05</b>	<b>90,34</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЬМ (капуста квашеная, лук зеленый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,72	2,59	3,37	40,77	12,37
2024	TK № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (грудки кур замороженные, морковь, лук репчатый, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, соль йодированная, петрушка (зелень), яйца куриные (шт.))	170/10/20	1,99	1,72	0,68	26,29	0,60
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ (вода питьевая, рыба треска филе, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	70	5,67	11,04	2,52	73,46	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности дл. хр., масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,11	3,31	16,03	102,83	7,72
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ (варенье стерилизованное в ассортименте, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	200	0,01	0,00	14,73	58,90	0,00
2024	TK № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВС ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	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. микронутриентами)	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>14,70</b>	<b>19,70</b>	<b>65,02</b>	<b>439,14</b>	<b>20,69</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	11,17	13,53	28,32	291,71	0,00
2012	361	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ (клюква, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	30	0,29	0,01	2,84	11,67	0,00
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ (соки фруктовые восстановленные в ассортименте)	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. микронутриентами)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>14,46</b>	<b>14,70</b>	<b>51,72</b>	<b>408,18</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>37,31</b>	<b>46,95</b>	<b>179,71</b>	<b>1 228,58</b>	<b>30,66</b>