

МЕНЮ  
15 сентября 2025 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                       | Выход     | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                          |           | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                          |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                        | 30        | 1,70              | 0,85    | 10,20            | 55,26                                    | 0,01                  |
| 2011                          | 183                 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ<br>ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ                               | 150       | 3,69              | 7,00    | 26,32            | 182,88                                   | 0,00                  |
| 2011                          | 183                 | КАША ЖИДКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ<br>КРУПЫ (аллергики)                            | 150       | 3,73              | 7,01    | 26,49            | 183,83                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                                            | 180       | 0,14              | 0,00    | 6,09             | 24,91                                    | 0,03                  |
| 2024                          | ТК № 1              | БАНАН СВЕЖИЙ                                                             | 103       | 1,54              | 0,51    | 21,62            | 98,83                                    | 10,29                 |
| Итого                         |                     |                                                                          | 463       | 7,07              | 8,36    | 64,23            | 361,88                                   | 10,33                 |
| II Завтрак                    |                     |                                                                          |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 2              | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 %<br>ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ<br>ПИТЬЕВОЙ                 | 205       | 5,73              | 5,12    | 9,24             | 115,74                                   | 0,00                  |
|                               | ТК №<br>002         | ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)                                                 | 148       | 0,59              | 0,45    | 15,30            | 69,79                                    | 7,42                  |
| Итого                         |                     |                                                                          | 205       | 5,73              | 5,12    | 9,24             | 115,74                                   | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                          |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 40                  | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С<br>ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ                             | 54        | 0,93              | 3,06    | 4,09             | 48,90                                    | 15,79                 |
| 2024                          | ТК № 3              | БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ,<br>ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ                    | 165/10/20 | 7,24              | 4,32    | 16,38            | 133,68                                   | 0,74                  |
| 2024                          | 44                  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С<br>ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ<br>ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики) | 150/20/5  | 7,67              | 8,58    | 6,47             | 136,04                                   | 3,65                  |
| 2012                          | 244                 | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С<br>ОВОЩАМИ                                           | 69        | 6,95              | 1,77    | 1,52             | 49,95                                    | 0,64                  |
| 2012                          | 322                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С<br>МОРКОВЬЮ                                          | 126       | 2,05              | 3,40    | 15,61            | 101,63                                   | 7,51                  |
| 2012                          | 383                 | КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ                                                        | 201       | 0,10              | 0,06    | 32,28            | 127,30                                   | 0,26                  |
| 2024                          | ТК № 4              | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                      | 34        | 2,25              | 0,30    | 14,42            | 69,41                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 5              | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                        | 25        | 1,86              | 0,72    | 12,76            | 65,04                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                          | 704       | 21,38             | 13,63   | 97,06            | 595,91                                   | 24,94                 |
| Полдник                       |                     |                                                                          |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 6              | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                                                     | 183       | 29,41             | 16,47   | 26,85            | 381,38                                   | 0,32                  |
| 2010                          | 44                  | ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ<br>(аллергики)                                         | 81        | 23,82             | 20,44   | 0,28             | 279,86                                   | 0,11                  |
| 2008                          | 323                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)                                | 99        | 5,83              | 4,32    | 26,36            | 167,38                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 361                 | СОУС КЛЮКВЕННЫЙ                                                          | 30        | 0,11              | 0,04    | 4,43             | 20,44                                    | 1,30                  |
| 2008                          | 442                 | СОК АБРИКОСОВЫЙ                                                          | 179       | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| 2014                          | 266                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                                                | 180       | 0,26              | 0,00    | 6,36             | 26,49                                    | 0,05                  |
| 2024                          | ТК № 7              | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                        | 40        | 2,98              | 1,15    | 20,41            | 104,03                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                          | 432       | 32,50             | 17,66   | 51,69            | 505,85                                   | 1,62                  |
| Всего                         |                     |                                                                          |           | 66,68             | 44,77   | 222,22           | 1 579,38                                 | 36,89                 |