

МЕНЮ  
20 февраля 2026 г.

## Сад 12 часов

| Сбор-ник<br>рецеп-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 |  |                       |
| <b>Завтрак</b>        |                     |  |              |                   |               |                  |  |                       |
| 2012                  | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ   | 30           | 1,29              | 2,88          | 16,02            | 93,99                                    | 1,76                  |
| 2024                  | ТК № 60             | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ                          | 150          | 3,77              | 4,20          | 21,64            | 139,49                                   | 0,00                  |
| 2024                  | ТК № 60             | КАША ЖИДКАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ (аллергики)                       | 150          | 3,77              | 4,20          | 21,64            | 139,49                                   | 0,00                  |
| 2024                  | ТК № 61             | ЧАЙ С МОЛОКОМ  | 201          | 2,94              | 2,43          | 10,73            | 77,16                                    | 0,55                  |
| 2014                  | 266                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                                      | 180          | 0,20              | 0,00          | 6,30             | 26,10                                    | 0,00                  |
| 2024                  | ТК № 11             | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ                               | 100          | 2,80              | 2,50          | 4,51             | 49,52                                    | 0,70                  |
| 2012                  | 368                 | ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)                                       | 100          | 0,40              | 0,30          | 10,30            | 47,00                                    | 5,00                  |
| <b>Итого</b>          |                     |  | <b>481</b>   | <b>10,80</b>      | <b>12,01</b>  | <b>52,90</b>     | <b>360,16</b>                            | <b>3,01</b>           |
| <b>II Завтрак</b>     |                     |  |              |                   |               |                  |  |                       |
| 2012                  | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ                                | 200          | 2,79              | 5,00          | 13,07            | 90,76                                    | 1,10                  |
|                       | ТК № 002            | ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)                                       | 150          | 0,60              | 0,50          | 15,50            | 70,50                                    | 3,00                  |
| <b>Итого</b>          |                     |  | <b>200</b>   | <b>2,79</b>       | <b>5,00</b>   | <b>13,07</b>     | <b>90,76</b>                             | <b>1,10</b>           |
| <b>Обед</b>           |                     |  |              |                   |               |                  |  |                       |
| 2024                  | ТК № 62             | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ  | 50           | 0,40              | 0,05          | 1,25             | 7,00                                     | 5,00                  |
| 2008                  | 80                  | БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ        | 174/15/10    | 2,18              | 7,86          | 16,65            | 137,85                                   | 0,00                  |
| 2012                  | 291                 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ                                 | 201          | 12,54             | 11,25         | 30,40            | 288,14                                   | 15,80                 |
| 2024                  | ТК № 36             | НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ                         | 180          | 0,05              | 0,00          | 14,54            | 57,94                                    | 0,00                  |
| 2024                  | ТК № 37             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                               | 30           | 1,99              | 0,26          | 12,72            | 61,19                                    | 0,00                  |
| 2024                  | ТК № 21             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ  | 30           | 2,25              | 0,87          | 15,42            | 78,60                                    | 0,00                  |
| <b>Итого</b>          |                     |  | <b>690</b>   | <b>19,41</b>      | <b>20,29</b>  | <b>90,98</b>     | <b>630,72</b>                            | <b>20,80</b>          |
| <b>Полдник</b>        |                     |  |              |                   |               |                  |  |                       |
| 2024                  | ТК № 63             | РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ  | 69           | 6,01              | 3,54          | 15,88            | 131,18                                   | 0,00                  |
| 2024                  | ТК № 64             | ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА) | 129          | 2,18              | 7,32          | 11,20            | 120,39                                   | 0,00                  |
| 2024                  | ТК № 65             | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ   | 180          | 0,76              | 0,05          | 14,20            | 60,85                                    | 0,24                  |
| 2008                  | 451                 | ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ                             | 60           | 4,28              | 6,27          | 21,10            | 156,04                                   | 6,05                  |
| 2024                  | ТК № 4              | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                               | 35           | 2,32              | 0,31          | 14,84            | 71,39                                    | 0,00                  |
| <b>Итого</b>          |                     |  | <b>473</b>   | <b>15,55</b>      | <b>17,49</b>  | <b>77,22</b>     | <b>539,85</b>                            | <b>6,29</b>           |
| <b>Всего</b>          |                     |  | <b>48,55</b> | <b>54,79</b>      | <b>234,17</b> | <b>1 621,49</b>  | <b>31,20</b>                             |                       |