



МЕНЮ

21 января 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 (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	4,5	5,5	13,3	121	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	3,6	4,2	27,9	163	0
	TK№0 38	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,2	2,8	13,6	92	0
Итого			420	11,3	12,5	54,8	376	0
II Завтрак								
	TK№0 51	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок яблочный)	180	0,9	0,2	18,2	77	3,6
Итого			180	0,9	0,2	18,2	77	3,6
Обед								
	TK№0 43	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,4		1,3	7	0
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, куриная грудка филе, петрушка (зелень))	189/10/1	5,3	3,9	17,1	125	0
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (говяжья печень, лук репчатый, вода питьевая, морковь, картофель, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))	70	8,5	10	15,3	185	0
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (картофель, морковь, лук репчатый, репа, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт)	130	2	5,8	24,2	157	0
	TK№0 31	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (крахмал картофельный, брусника, протертая с сахаром, вода питьевая)	200	1	1,3	15	76	0
	TK№0 19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1	0,1	6,4	31	0
	TK№0 12	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,1	0,5	7,7	40	0
Итого			680	19,3	21,6	87	621	0
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, вода питьевая, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	175	3	3,1	15,8	102	0
	TK№0 55	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180	2,8	5,5	25	161	0
	TK№0 42	МАНДАРИН (мандарин)	100	2,7	3	13	90	0
	TK№0 24	ЙОГУРТ В ИНД, УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности)	100	4,5	5	4,5	81	0
	TK№0 33	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	35	2,6	1,1	18,1	92	0
Итого			590	15,6	17,7	76,4	526	0
Всего				47,1	52	236,4	1600	3,6