

МЕНЮ

21 октября 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	1,4	2,1	15,8	88	0
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	50	1,5	1	6	39	0
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,4	7	15	145	0
	ТК№0 41	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,8	2,4	13,7	88	0
Итого			410	11,1	12,5	50,5	360	0
II Завтрак								
	ТК№0 42	МАНДАРИН (мандарин)	100	2,7	3	13	90	0
Итого			100	2,7	3	13	90	0
Обед								
	ТК№0 43	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,4		1,3	7	0
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности, петрушка (зелень))	184/10/5	5,5	8,2	9,8	135	0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло сладко- сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	35/35	7,9	8,7	9,5	148	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,1	4	37	197	0
2012	393	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	180/15	0,1		15,2	61	0
	ТК№0 19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК№0 12	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,1	0,5	7,7	40	0
Итого			674	19,1	21,5	86,9	619	0
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, вода питьевая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста)	200	3,5	6,7	14,2	131	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,5	4,5		54	0
	ТК№0 20	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		10	41	0
	ТК№0 29	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	60	6,8	7,2	40,5	254	0
Итого			485	15,9	18,6	77,4	541	0
Всего				48,8	55,6	227,8	1610	0