

## МЕНЮ

27 апреля 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	2	<b>БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ</b> (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	1,4	2,1	15,8	88	0
2008	189	<b>КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b> (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,2	7,4	25	191	0
	ТК№0 41	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,8	2,4	13,7	88	0
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>10,4</b>	<b>11,9</b>	<b>54,5</b>	<b>367</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№0 51	<b>СОК ПЕРСИКОВЫЙ</b> (сок яблочный)	180	0,9	0,2	18,2	77	3,6
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,2</b>	<b>77</b>	<b>3,6</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№0 43	<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b> (огурцы грунтовые)	50	0,4		1,3	7	0
2012	81	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ</b> (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	190/10	3,6	3,9	20	130	0
2012	263	<b>ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ</b> (рыба минтай филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	80	11,1	3,7	6	101	0,1
2008	338	<b>ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ</b> (морковь, вода питьевая, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок)	130	1,8	0,1	8,5	42	0
	ТК№0 52	<b>КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК</b> (яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,1	0,1	22,7	92	0
	ТК№0 29	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
	ТК№0 33	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	35	2,6	1,1	18,1	92	0
<b>Итого</b>			<b>705</b>	<b>21,6</b>	<b>9,1</b>	<b>89,3</b>	<b>525</b>	<b>0,1</b>
<b>Полдник</b>								
2012	282	<b>КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ</b> (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	5,9	6,1	14,4	134	0
2008	333	<b>КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ</b> (картофель, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	0,3	4,9	20,5	127	0
	ТК№0 13	<b>КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ</b> (апельсин, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,4	0,1	7,1	31	0
	ТК№0 29	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
	ТК№0 45	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,3	0,9	15,5	79	0
	ТК№0 24	<b>ЙОГУРТ В ИНД, УПАКОВКЕ</b> (йогурт 2,5% жирности)	100	4,5	5	4,5	81	0
<b>Итого</b>			<b>560</b>	<b>15,4</b>	<b>17,2</b>	<b>74,7</b>	<b>513</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>48,3</b>	<b>38,4</b>	<b>236,7</b>	<b>1482</b>	<b>3,7</b>