



МЕНЮ **29 января 2026 г.** **Сад 12 часов**

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,2	4,1	7	78	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4	5	28	173	0
	ТК№0 44	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,8	3,2	15,6	106	0
Итого			410	11	12,3	50,6	357	0
II Завтрак								
	ТК№0 35	БАНАН (банан)	100	2,8	3,1	13,5	93	0
Итого			100	2,8	3,1	13,5	93	0
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, вода питьевая, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,8	5	8,5	82	0
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ПЕТРУШКОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности, петрушка (зелень))	184/10/5	5,6	8,3	10,3	138	0
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба треска филе, вода питьевая, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт)	80	6,1	5,3	20,1	153	0
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь, репа, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности)	150	2,5	2	9,8	67	0
	ТК№0 37	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			10	40	0
	ТК№0 29	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
	ТК№0 45	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,3	0,9	15,5	79	0
Итого			739	19,3	21,7	86,9	620	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
	ТК№0 46	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, ванилин)	35	0,9	2,3	6,5	50	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	2,9	4	9,7	86	0
	ТК№0 47	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	35	2,7	3,6	25	143	0
	ТК№0 24	ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности)	100	4,5	5	4,5	81	0
	ТК№0 45	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,3	0,9	15,5	79	0
Итого			575	16,3	18,9	77	541	0
Всего				49,4	56	228	1611	