

**МЕНЮ**  
28 мая 2026 г.**Сад 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,01	3,71	10,79	93,24	0,07
2024	ТК № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	6,28	4,66	31,89	194,73	2,34
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	5,15	0,36	18,61	99,11	0,00
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,03	3,07	12,13	92,32	0,26
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	106	0,42	0,42	10,39	49,82	4,24
<b>Итого</b>			<b>466</b>	<b>14,74</b>	<b>11,86</b>	<b>65,20</b>	<b>430,11</b>	<b>6,91</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	198	2,90	4,95	13,36	89,98	1,39
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	106	0,42	0,42	10,39	49,82	4,24
<b>Итого</b>			<b>198</b>	<b>2,90</b>	<b>4,95</b>	<b>13,36</b>	<b>89,98</b>	<b>1,39</b>
<b>Обед</b>								
2024	ТК № 55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	55	3,29	6,59	3,68	87,80	1,84
2024	ТК № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	2,43	5,22	1,92	110,67	6,10
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (аллергики)	250	2,02	0,26	11,56	57,35	9,93
2024	ТК № 57	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80	9,35	2,30	5,52	80,34	0,71
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	75	12,77	0,50	1,71	62,36	1,01
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,77	2,19	18,55	105,13	8,95
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	131	2,52	0,50	20,55	97,10	10,40
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,18
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,09	0,27	13,36	64,25	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,43	0,94	16,65	84,89	0,00
<b>Итого</b>			<b>728</b>	<b>22,45</b>	<b>17,57</b>	<b>90,34</b>	<b>654,00</b>	<b>17,78</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,00
2024	ТК № 58	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	205	6,49	9,47	21,06	206,09	20,38
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (аллергики)	165	3,54	0,22	16,39	83,87	32,83
2024	ТК № 59	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	198	0,00	0,00	35,55	142,21	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,39	0,19	8,90	42,83	0,00
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	65	4,24	2,93	36,75	191,89	2,30
<b>Итого</b>			<b>529</b>	<b>17,05</b>	<b>17,05</b>	<b>102,53</b>	<b>643,94</b>	<b>22,68</b>
<b>Всего</b>				<b>57,14</b>	<b>51,43</b>	<b>271,43</b>	<b>1 818,03</b>	<b>48,76</b>