

МЕНЮ
27 мая 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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,00
2024	TK № 43	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	18,13	18,22	13,16	288,87	1,20
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (аллергики)	40	4,98	4,50	0,27	61,53	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	110	4,84	1,00	26,50	134,44	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ	106	0,42	0,32	10,92	49,82	5,30
Итого			536	20,37	27,16	43,12	500,92	7,65
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	6,97	5,32	22,37	165,00	0,00
2012	368	ГРУША (аллергики)	96	0,38	0,29	9,89	45,10	4,80
Итого			200	6,97	5,32	22,37	165,00	0,00
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,54	3,05	1,72	37,53	12,33
2024	TK № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15	6,06	10,77	10,10	168,69	7,79
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (аллергики)	170	1,92	3,55	14,40	97,74	9,49
2024	TK № 45	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	70	8,78	7,93	18,76	181,49	2,20
2008	288	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (аллергики)	70	6,12	4,93	4,82	88,01	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,94	2,74	35,44	188,71	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,52	0,50	20,55	97,10	10,40
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,43	0,19	9,16	44,05	0,00
2024	TK № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,22	0,47	8,33	42,44	0,00
Итого			695	21,01	25,18	90,71	690,85	22,44
Полдник								
2024	TK № 46	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	11,35	7,41	2,70	122,84	0,28
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	80	10,24	0,41	2,55	55,02	1,19
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	130	5,36	11,32	11,45	169,75	32,38
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	4,89	1,01	26,77	135,80	0,00
2024	TK № 47	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,34	0,08	11,35	67,98	0,00
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,43	0,19	9,16	44,05	0,00
2024	TK № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2,03	0,79	13,88	70,74	0,00
2011	431	БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	55	4,37	1,36	34,40	167,24	0,15
Итого			480	24,88	21,15	82,94	642,60	32,81
Всего				73,23	78,81	239,14	1 999,37	62,90