

МЕНЮ

3 марта 2026 г.

Сад



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,83	0,00
2024	17	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергии)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,80
2012	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	4,24	1,11	24,04	122,88	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52
2024	453	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,19	0,00	16,54	66,92	0,04
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
2012		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	100	0,40	0,40	9,83	47,17	10,04
Итого			480	10,84	12,10	52,93	359,83	61,32
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10
2024	453	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,19	0,00	16,54	66,92	0,04
Итого			200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10
Обед								
2012	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,40	1,05	1,24	15,96	0,00
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	3,44	2,08	10,34	74,06	2,70
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	8,85	9,50	7,83	186,30	13,26
2012		МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	50	14,46	12,45	0,00	169,55	0,00
2024	138	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2,08	2,70	8,62	67,67	5,08
2012	309	РАГУ (АЛЛЕРГИКИ)	150	2,37	4,91	18,50	127,94	9,20
2024	ТК № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			720	19,32	16,53	71,88	549,03	21,04
Полдник								
2024	ТК № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	8,96	4,10	19,27	120,62	0,18
2012		МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	50	14,72	12,66	0,00	172,52	0,00
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,73	2,14	4,19	118,73	11,20
2012	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	120	2,33	4,93	18,97	129,74	9,60
2024	ТК № 59	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	180	0,00	0,00	18,51	74,04	0,00
2024	453	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,19	0,00	15,90	64,33	0,04
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			470	15,23	7,19	65,42	429,88	11,38
Всего				48,18	40,82	203,30	1 429,50	94,84