

**МЕНЮ**  
4 марта 2026 г.**Сад**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                       | Выход     | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                          |           | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                          |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                                       | 30        | 1,64              | 8,70    | 10,93            | 128,59                                   | 0,00                  |
| 2024                          | 17                  | БАТОН НАРЕЗНОЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергики)                                | 20        | 1,50              | 0,58    | 10,28            | 52,40                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 43             | ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ                                                 | 205       | 8,67              | 3,13    | 23,59            | 152,90                                   | 1,37                  |
| 2012                          | 349                 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ<br>(аллергики)                                       | 150       | 1,57              | 0,22    | 19,83            | 87,60                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                            | 195/7     | 0,20              | 0,01    | 8,22             | 34,91                                    | 1,15                  |
| 2024                          | 453                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                                                | 180       | 0,19              | 0,00    | 15,90            | 64,33                                    | 0,04                  |
| 2012                          | 368                 | ГРУША СВЕЖАЯ                                                             | 102       | 0,40              | 0,30    | 10,30            | 47,00                                    | 5,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                          | 539       | 10,91             | 12,14   | 53,04            | 363,40                                   | 7,52                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                          |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 2              | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 %<br>ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ<br>ПИТЬЕВОЙ                 | 200       | 2,94              | 5,00    | 13,05            | 90,34                                    | 1,40                  |
| 2024                          | 453                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                                                | 180       | 0,19              | 0,00    | 14,93            | 60,46                                    | 0,04                  |
| Итого                         |                     |                                                                          | 200       | 2,94              | 5,00    | 13,05            | 90,34                                    | 1,40                  |
| Обед                          |                     |                                                                          |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 23                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ                                                | 50        | 0,57              | 3,10    | 1,79             | 38,41                                    | 3,37                  |
| 2024                          | ТК № 62             | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергики)                                                | 49        | 0,39              | 0,05    | 1,23             | 6,86                                     | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 44             | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА | 170/15/15 | 3,13              | 5,84    | 10,87            | 112,16                                   | 7,53                  |
| 2012                          | 84                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ<br>(аллергики)              | 180/10    | 5,08              | 6,58    | 5,28             | 101,08                                   | 6,31                  |
| 2024                          | ТК № 45             | ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)                                            | 70        | 10,26             | 14,28   | 13,10            | 222,09                                   | 2,30                  |
| 2012                          |                     | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)                                                | 55        | 15,23             | 13,10   | 0,00             | 178,47                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 309                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                                           | 150       | 5,53              | 2,44    | 35,40            | 185,85                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 324                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)                                | 150       | 4,24              | 1,11    | 24,04            | 122,88                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                                           | 180/10    | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| 2012                          | 453                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                                                | 180       | 0,19              | 0,00    | 14,93            | 60,46                                    | 0,04                  |
| 2024                          | ТК № 20             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                      | 20        | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 15             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                        | 15        | 1,12              | 0,43    | 7,71             | 39,30                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                          | 695       | 21,93             | 26,27   | 77,35            | 638,60                                   | 13,20                 |
| Полдник                       |                     |                                                                          |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 267                 | СУФЛЕ РЫБНОЕ                                                             | 70        | 5,20              | 7,46    | 1,58             | 110,02                                   | 0,31                  |
| 2012                          |                     | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)                                                | 50        | 15,23             | 13,10   | 0,00             | 178,47                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 175                 | КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ<br>ПОД СОУСОМ                                | 125       | 5,06              | 12,70   | 11,03            | 179,41                                   | 30,77                 |
| 2012                          | 126                 | КАПУСТА ЦВЕТНАЯ<br>ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ (аллергики)                         | 115       | 2,91              | 4,81    | 4,89             | 75,03                                    | 34,56                 |
| 2024                          | ТК № 47             | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                                          | 180       | 0,34              | 0,08    | 11,35            | 67,98                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 20             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                      | 20        | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 5              | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                        | 25        | 1,88              | 0,73    | 12,85            | 65,50                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 431                 | БУЛОЧКА РОЗОВАЯ                                                          | 55        | 4,73              | 1,82    | 38,16            | 165,38                                   | 0,13                  |
| 2024                          | 17                  | БАТОН НАРЕЗНОЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергики)                                | 20        | 1,50              | 0,58    | 10,28            | 52,40                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                          | 475       | 18,53             | 22,97   | 83,45            | 629,08                                   | 31,21                 |
| Всего                         |                     |                                                                          |           | 54,31             | 66,38   | 226,89           | 1 721,42                                 | 53,33                 |