



МЕНЮ
13 октября 2026 г.

Сад 14 часов

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								
2024	ТК № 43	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	17,13	18,53	12,57	285,66	1,14
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,82	4,75	12,63	100,80	0,00
2008		ГРУША	100	0,40	0,30	10,31	47,04	5,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15
Итого			530	19,55	23,59	43,73	468,41	7,29
Завтрак 2								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5,00	13,05	90,34	1,40
Итого			200	2,94	5,00	13,05	90,34	1,40
Обед								
2024	ТК № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15	6,21	10,73	9,56	167,24	7,58
2024	ТК № 45	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	70	9,90	13,66	12,90	217,74	2,26
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	13,45
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			710	23,18	31,26	90,39	757,06	23,41
Полдник								
2024	ТК № 46	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	11,26	8,58	2,67	132,64	0,27
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	130	5,25	12,86	11,26	182,33	32,36
2011	431	БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	55	4,78	1,84	38,54	167,03	0,13
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,36	0,12	26,16	106,70	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,17	8,32	40,04	0,00
Итого			475	24,45	24,15	97,23	681,14	32,76
Всего				70,12	84,00	244,40	1 996,95	64,86