



МЕНЮ

14 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								
2008	189	-КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,51	6,09	18,50	156,86	0,52
2008	433	-КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,04	1,56	9,22	59,37	0,00
2012	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	0,99	4,07	17,18	107,40	0,05
2008	пром.	АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,01
Итого			485	11,44	11,92	53,00	366,63	60,58
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	110	2,48	3,00	13,04	90,03	0,90
Итого			110	2,48	3,00	13,04	90,03	0,90
Обед								
2012	33	-САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,70	3,79	4,00	48,95	1,13
2008	76	-БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,22	4,55	15,99	115,45	9,21
2012	287	-ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	70	9,09	4,39	13,15	108,03	0,38
2012	322	-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,01	6,26	20,32	147,71	4,86
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,77	0,31	15,76	84,36	13,32
Итого			725	19,74	20,50	95,69	636,99	28,90
Уплотненный полдник								
2008	23	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	50	0,40	0,05	2,85	6,50	1,88
2012	270	-ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ)	80	11,52	7,85	10,26	158,44	0,40
2012	319	-КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	2,44	8,59	26,64	181,87	17,64
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ-	200	0,23	0,03	7,59	36,09	4,32
2008	пром.	ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
Итого			530	16,75	17,69	79,01	529,89	24,24
Всего				50,41	53,11	240,74	1 623,54	114,62