



## МЕНЮ

3 июля 2026 г.

### Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	-КАША "ДРУЖБА" ИЗ ПШЕНА И РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,46	6,14	17,07	149,33	0,59
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	8,98	36,45	0,03
2012	3	-БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,25	5,21	10,24	95,00	0,10
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>9,98</b>	<b>11,79</b>	<b>44,00</b>	<b>320,08</b>	<b>0,72</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	пром.	АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,90</b>	<b>0,20</b>	<b>8,10</b>	<b>43,00</b>	<b>60,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	19	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	50	1,01	2,80	3,59	22,51	1,33
2012	83	-СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	4,07	4,20	16,39	125,01	4,66
2012	282	-БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,14	9,11	12,92	153,97	0,18
2012	321	-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,90	6,87	24,48	152,80	4,86
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	8,98	36,45	0,03
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>21,80</b>	<b>23,93</b>	<b>89,81</b>	<b>607,23</b>	<b>11,06</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	241	-КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80	7,77	5,36	10,47	122,55	1,60
2012	406	-ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	2,04	5,28	24,10	140,59	14,92
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,50	4,58	8,61	97,16	0,00
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>17,30</b>	<b>15,48</b>	<b>55,90</b>	<b>421,49</b>	<b>16,52</b>
<b>Всего</b>				<b>49,98</b>	<b>51,40</b>	<b>197,81</b>	<b>1 391,80</b>	<b>88,30</b>