

# МЕНЮ

6 мая 2026 г.  
Сад 12 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	1,4	2,1	15,8	88	0
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое, петрушка (зелень))	50	1,5	1	6	39	0
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,4	7	15	145	0
	ТК№0 41	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,8	2,4	13,7	88	0
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>11,1</b>	<b>12,5</b>	<b>50,5</b>	<b>360</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№0 42	МАНДАРИН (мандарин)	100	2,7	3	13	90	0
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	<b>90</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№0 43	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,4		1,3	7	0
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, куриная грудка филе, сметана 15% жирности, петрушка (зелень))	184/10/5	4,3	4,1	7,1	86	10,8
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ (куриная грудка филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	8	3,2	15,8	124	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,1	4	37	197	0
2012	393	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	180/15	0,1		15,2	61	0
	ТК№0 19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК№0 12	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,1	0,5	7,7	40	0
<b>Итого</b>			<b>674</b>	<b>18</b>	<b>11,9</b>	<b>90,5</b>	<b>546</b>	<b>10,8</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, куриная грудка филе, крупа рисовая, вода питьевая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста)	200	15,7	17,1	13,8	276	23,1
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,5	4,5		54	0
	ТК№0 20	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		10	41	0
	ТК№0 29	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое)	60	6,8	7,2	40,5	254	0
<b>Итого</b>			<b>485</b>	<b>28,1</b>	<b>29</b>	<b>77</b>	<b>686</b>	<b>23,1</b>
<b>Всего</b>				<b>59,9</b>	<b>56,4</b>	<b>231</b>	<b>1682</b>	<b>33,9</b>