

# МЕНЮ

14 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	<b>БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ</b> (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	1,4	2,1	15,8	88	0
2008	189	<b>КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b> (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,5	6	31	196	0
	ТК№0 41	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (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>8,7</b>	<b>10,5</b>	<b>60,5</b>	<b>372</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№0 35	<b>БАНАН</b> (банан)	100	2,8	3,1	13,5	93	0
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>3,1</b>	<b>13,5</b>	<b>93</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№0 36	<b>ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ</b> (огурцы соленые)	50	0,4		0,9	5	0
2012	57	<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ПЕТРУШКОЙ</b> (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности, петрушка (зелень))	184/10/5	5,6	8,3	10,3	138	0
2008	228	<b>РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ</b> (рыба минтай филе, морковь, лук репчатый, соль йодированная, вода питьевая)	70	13,1	0,8	0,5	62	0,4
2008	335	<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b> (картофель, вода питьевая, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,1	7	33,5	205	0
	ТК№0 34	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b> (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	180/6/7	0,1		8,5	36	0
	ТК№0 29	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
	ТК№0 22	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,8	0,8	12,8	66	0
<b>Итого</b>			<b>717</b>	<b>25,1</b>	<b>17,1</b>	<b>79,2</b>	<b>573</b>	<b>0,4</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b> (капуста белокочанная, говядина б/к, 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	3,5	6,7	14,2	131	0
2012	354	<b>СОУС СМЕТАННЫЙ</b> (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	30	0,4	0,5	1,8	13	0
2008	434	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b> (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	2,9	4	9,7	86	0
	ТК№0 29	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,2	12,7	61	0
	ТК№0 45	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,3	0,9	15,5	79	0
2008	451	<b>ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ</b> (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	75	5,3	5,8	28	185	0
<b>Итого</b>			<b>565</b>	<b>16,4</b>	<b>18,1</b>	<b>81,9</b>	<b>555</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>53</b>	<b>48,8</b>	<b>235,1</b>	<b>1593</b>	<b>0,4</b>