

МЕНЮ
9 сентября 2026 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,2	4,1	7	62	0
2012	10	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы, соль йодированная)	50	1	1,8	3	23	0
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	155	5,3	4,9	22,2	193	0
2008	ТТК№- 28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	1,3	1,2	20	82	0
Итого			415	10,8	12	52,2	360	0
II Завтрак								
2012	9.1.2.6	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	0
Обед								
2012	ТК№- 15	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,3		1,3	7	2,5
2008	ТТК№- 65	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), лавровый лист, говядина б/к, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко- сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))	200	1,4	2,1	13,2	66	0
2008	ТТК№- 259	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	70	8,5	11,8	20,3	230	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	5	3,7	29,2	175	0
2008	ТТК№- 35	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
2022	-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
ТТК	012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,8	0,7	12,6	64	0
Итого			670	18,5	18,5	91	607	2,5
Уплотненный Полдник								
2016	ТТК№- 292	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая)	200	11,6	16,1	28,6	328	11,52
2008	ТТК№- 33	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота)	180			5,8	23	0
2022	-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая, творог 5,0% жирности, масло подсолнечное рафинированое)	70	5,5	4,3	38,7	191	0
Итого			470	18,5	20,6	81,6	583	11,52
Всего				48,2	51,5	234,6	1597	14,02