

МЕНЮ
16 сентября 2026 г.

Сад 10 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	185	-КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	5,28	6,21	23,56	165,64	4,83
2008	185	-КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ (аллергики)	150	3,68	4,81	24,44	155,88	1,76
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	8,99	36,51	0,03
2012	3	-БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,25	5,21	10,24	95,00	0,10
Итого			405	11,17	12,00	53,07	349,55	4,96
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ 3% ПИТЬЕВОЙ ЯБЛОКО- ГРУША	110	3,19	2,97	11,77	86,90	0,77
Итого			110	3,19	2,97	11,77	86,90	0,77
Обед								
2023	1088	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ОТВАРНОГО ГОРОШКА	50	1,45	3,01	3,04	44,82	2,20
2012	77	-СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ	200	3,61	4,26	10,89	96,76	6,06
2012	77	-СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ (аллергики)	200	1,43	2,52	10,89	72,32	5,93
2008	321	-СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	10,06	11,62	4,10	161,35	0,38
2008	321	КУРА ОТВАРНАЯ (аллергики)	70	9,85	11,18	3,38	153,56	0,42
2012	344	-РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	130	2,21	5,04	12,90	109,45	8,60
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Итого			690	22,52	25,35	77,70	632,47	20,84
Полдник								
2012	479	-БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	2,36	3,10	20,69	135,41	0,00
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	1,00	2,50	11,10	53,28	0,00
Итого			230	3,36	5,60	31,79	188,69	0,00
Всего				40,24	45,92	174,33	1 257,61	26,57