

Утверждаю

Заведующий  
Песёдова Е. А.



**МЕНЮ**  
**1 декабря 2025 г.**  
**Сад 24 часов**

| Сборник рецептур | № Техн. карты | Наименование блюда                    | Выход  | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|------------------|---------------|---------------------------------------|--------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|
|                  |               |                                       |        | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |
| Завтрак          |               |                                       |        |                   |         |             |                               |               |
| 2012             | 2             | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                    | 30     | 1,4               | 2,1     | 15,8        | 68                            | 1,8           |
| 2008             | 189           | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ          | 205    | 7,2               | 8,3     | 35          | 224                           | 0,5           |
|                  | ТК№028        | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ            | 180    | 2,8               | 2,4     | 12,7        | 84                            | 0,5           |
| Итого            |               |                                       | 415    | 11,4              | 12,8    | 63,5        | 376                           | 2,8           |
| II Завтрак       |               |                                       |        |                   |         |             |                               |               |
| 2008             | 442           | СОК ПЕРСИКОВЫЙ                        | 180    | 1                 | 0,2     | 19,6        | 83                            | 3,9           |
| Итого            |               |                                       | 180    | 1                 | 0,2     | 19,6        | 83                            | 3,9           |
| Обед             |               |                                       |        |                   |         |             |                               |               |
|                  | ТК№015        | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                         | 50     | 0,4               |         | 1,3         | 7                             | 2             |
| 2012             | 81            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 200/10 | 3,6               | 4,5     | 20          | 161                           | 3,1           |
| 2012             | 263           | ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ            | 80     | 11,2              | 4,2     | 6           | 107                           | 0,1           |
| 2008             | 338           | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ                | 130    | 1,8               | 0,1     | 8,5         | 75                            | 8,5           |
|                  | ТК№042        | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                       | 180    | 0,1               | 0,1     | 22,7        | 104                           | 1,1           |
|                  | ТК№003        | ХЛЕБ РЖАНОЙ-ПШЕНИЧНЫЙ                 | 30     | 2                 | 0,2     | 12,7        | 61                            | 0             |
|                  | ТКН№004       | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                     | 35     | 2,6               | 1,1     | 18,81       | 92                            | 0             |
| Итого            |               |                                       | 715    | 21,7              | 10,2    | 89,3        | 607                           | 14,8          |
| Полдник          |               |                                       |        |                   |         |             |                               |               |
|                  | ТК№005        | ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.                    | 100    | 2,8               | 2,5     | 4,5         | 57                            | 0,3           |
|                  | ТК№018        | ПЕЧЕНЬЕ                               | 35     | 4,9               | 6,3     | 26          | 174                           | 0             |
| 2012             | 392           | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                        | 180/15 | 0,1               | 0,1     | 10,1        | 42                            | 0,2           |
| Итого            |               |                                       | 330    | 7,8               | 8,9     | 40,6        | 273                           | 0,5           |
| Ужин             |               |                                       |        |                   |         |             |                               |               |
|                  | ТК№014        | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                        | 100    |                   |         |             | 9                             | 10,01         |
| 2012             | 282           | КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)             | 70     | 12,5              | 12,6    | 10,2        | 99                            | 0             |
| 2008             | 125           | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ          | 150    | 2,9               | 2,5     | 19,6        | 81                            | 9,2           |
|                  | ТК№           | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ            | 200    | 6,2               | 2,7     | 4,7         | 101                           | 3,4           |
|                  | ТК№003        | ХЛЕБ РЖАНО-ЕНИЧНЫЙ                    | 25     | 1,7               | 0,2     | 10,6        | 51                            | 0             |
|                  | ТК№004        | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                     | 20     | 1,5               | 0,6     | 10,3        | 37                            | 0             |
| Итого            |               |                                       | 565    | 24,8              | 18,6    | 55,4        | 378                           | 22,61         |
| Ужин 2           |               |                                       |        |                   |         |             |                               |               |
| 2008             |               | БИОКЕФИР                              | 180    | 5,5               | 4,9     | 8,8         | 110                           | 1,4           |
| Итого            |               |                                       | 180    | 5,5               | 4,9     | 8,8         | 110                           | 1,4           |
| Всего            |               |                                       |        | 72,2              | 55,6    | 277,2       | 1827                          | 4,01          |