

Заведующий  
Песедова Е. А.

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

| Сборник рецептур | № Техн. карты | Наименование блюда                                 | Выход    | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРУЛЕС" ЖИДКАЯ МАСЛО СЛИЧНЫМ        | 200      | 6,7               | 9,7     | 24,4        | 211                           | 0,49           |
|                  | ТК№028        | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                         | 180      | 2,8               | 2,4     | 12,7        | 84                            | 0,5            |
| Итого            |               |                                                    | 410      | 10,9              | 14,2    | 52,9        | 363                           | 2,79           |
| II Завтрак       |               |                                                    |          |                   |         |             |                               |                |
|                  | ТК№006        | БАНАН СВЕЖИЙ                                       | 100      | 1,5               | 0,5     | 20,4        | 93                            | 9,7            |
| Итого            |               |                                                    | 100      | 1,5               | 0,5     | 20,4        | 93                            | 9,7            |
| Обед             |               |                                                    |          |                   |         |             |                               |                |
|                  | ТК№017        | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                                     | 70       | 0,5               |         | 0,9         | 7                             | 1,4            |
| 2012             | 57            | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 4,4               | 7,3     | 8,6         | 119                           | 5,9            |
| 2008             | 228           | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ                               | 80       | 14,8              | 0,9     | 0,5         | 70                            | 0,4            |
| 2008             | 335           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                  | 150      | 3,2               | 5       | 21,3        | 147                           | 10,35          |
|                  | ТК№038        | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                      | 180/6/7  | 0,1               |         | 8,5         | 36                            | 0,6            |
|                  | ТК№003        | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                               | 30       | 2                 | 0,2     | 12,7        | 61                            | 0              |
|                  | ТК№004        | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 25       | 1,8               | 1,8     | 12,8        | 66                            | 0              |
| Итого            |               |                                                    | 765      | 26,8              | 14,2    | 65,3        | 506                           | 18,65          |
| Полдник          |               |                                                    |          |                   |         |             |                               |                |
| 2008             | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                       | 180      | 1                 |         | 17,8        | 78                            | 1,4            |
| 2008             | 451           |                                                    | 75       | 3,5               | 9       | 36,3        | 201                           | 5,6            |
| Итого            |               |                                                    | 255      | 4,5               | 9       | 54,1        | 279                           | 7              |
| Ужин             |               |                                                    |          |                   |         |             |                               |                |
| 2012             | 298           | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                    | 170      | 14,2              | 13,1    | 13,5        | 231                           | 19,5           |
| 2012             | 354           | СОУС СМЕТАННЫЙ                                     | 30       | 0,4               | 1,5     | 1,8         | 27                            | 0              |
| 2012             | 392           | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                     | 180/15   | 0,1               |         | 8,2         | 34                            | 0,2            |
|                  | ТК№003        | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                               | 30       | 2                 | 0,2     | 12,7        | 61                            | 0              |
|                  | ТК№004        | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 30       | 2,2               | 1       | 15,4        | 79                            | 0              |
| Итого            |               |                                                    | 455      | 18,9              | 15,8    | 51,6        | 432                           | 19,7           |
| Ужин 2           |               |                                                    |          |                   |         |             |                               |                |
| 2008             |               | БИОКЕФИР                                           | 180      | 5,3               | 4,7     | 8,5         | 107                           | 1,3            |
| Итого            |               |                                                    | 180      | 5,3               | 4,7     | 8,5         | 107                           | 1,3            |
| Всего            |               |                                                    |          | 67,9              | 58,4    | 252,8       | 1780                          | 59,14          |