

Утверждаю

Заведующий  
Паседева Е. А.

**МЕНЮ**  
**12 января 2026 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	7,2	8,3	35	262	0,5
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	0,6
<b>Итого</b>			<b>428</b>	<b>10,5</b>	<b>12,4</b>	<b>50,5</b>	<b>360</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №006	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,7	0,6	24,5	112	11,7
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,7</b>	<b>0,6</b>	<b>24,5</b>	<b>112</b>	<b>11,7</b>
<b>Обед</b>								
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,3	0,1	26,1	107	0
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4		0,9	7	1
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	221	5	7,7	11	121	3,2
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	12,9	12,4	3,6	177	0,2
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С	150	2,9	4,9	19,5	134	9
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ.	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТКН№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
<b>Итого</b>			<b>726</b>	<b>24,7</b>	<b>25,9</b>	<b>82</b>	<b>649</b>	<b>13,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	4	9,7	126	1,1
2008	479	БУЛОЧКА «ТВОРОЖНАЯ	50	7,3	2,3	29,3	144	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>13,2</b>	<b>6,3</b>	<b>39</b>	<b>270</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20	18,5	33,5	204	1,42
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6			8,4	34	0
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,8	0,8	12,8	66	0
<b>Итого</b>			<b>436</b>	<b>23,5</b>	<b>19,5</b>	<b>65,3</b>	<b>355</b>	<b>1,42</b>
<b>Ужин 2</b>								
2008	435	КЕФИР	180	5,4	3	7,2	56	1,8
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>3</b>	<b>7,2</b>	<b>56</b>	<b>1,8</b>
<b>Всего</b>				<b>79</b>	<b>67,7</b>	<b>268,5</b>	<b>1802</b>	<b>30,52</b>