

Заведующий  
Песедова Е. А.

Заведующий  
Лебедева Е. А.

## MEHIO

**13 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 |                               |               |
| Завтрак          |               |   |          |                   |         |             |                               |               |
| 2012             | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ   | 40       | 4,5               | 9,2     | 13,3        | 92                            | 0             |
| 2008             | 189           | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                              | 205      | 5,1               | 8,1     | 27,9        | 205                           | 0,5           |
|                  | ТК№040        | ЧАЙ С МОЛОКОМ   | 180      | 3,2               | 2,8     | 13,6        | 77                            | 0,5           |
| Итого            |               |   | 425      | 12,8              | 20,1    | 54,8        | 374                           | 1             |
| II Завтрак       |               |   |          |                   |         |             |                               |               |
| 2012             | 368           | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ   | 100      | 0,4               | 0,4     | 9,9         | 44                            | 3,98          |
| Итого            |               |   | 100      | 0,4               | 0,4     | 9,9         | 44                            | 3,98          |
| Обед             |               |   |          |                   |         |             |                               |               |
|                  | ТК№014        | ПОМИДОР СВЕЖИЙ  | 50       | 0,5               | 0,1     | 1,9         | 12                            | 4,97          |
| 2012             | 82            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/1 | 4,4               | 4,9     | 12,4        | 111                           | 6,7           |
| 2012             | 294           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ   | 200      | 19,3              | 21      | 22          | 355                           | 18,7          |
| 2008             | 441           | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА   | 180      | 0,6               | 0,2     | 22          | 93                            | 72            |
|                  | ТК№003        | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ  | 20       | 1,4               | 0,2     | 8,5         | 41                            | 0             |
|                  | ТК№004        | БАТОН ОБОЩЕННЫЙ   | 15       | 1,1               | 0,5     | 7,7         | 39                            | 0             |
| Итого            |               |   | 676      | 27,3              | 26,9    | 74,5        | 651                           | 102,37        |
| Полдник          |               |   |          |                   |         |             |                               |               |
| 2008             | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ  | 180      | 1                 | 0,2     | 17,8        | 78                            | 1,4           |
| 2008             | 477           | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ  | 70       | 2,8               | 6,4     | 0,4         | 210                           | 0,2           |
| Итого            |               |   | 250      | 3,8               | 6,6     | 18,2        | 288                           | 1,6           |
| Ужин             |               |   |          |                   |         |             |                               |               |
| 2012             | 246           | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ  | 70       | 9,8               | 4,8     | 2,2         | 91                            | 0,8           |
| 2008             | 333           | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ  | 180      | 0,4               | 0,1     | 30,6        | 95                            | 25,2          |
| 2008             | 399           | КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ  | 180      | 0,4               | 0,1     | 7,1         | 22                            | 10,8          |
|                  | ТК№003        | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГЩЕННЫЙ                                     | 25       | 1,7               | 0,2     | 10,6        | 51                            | 0             |
|                  | ТК№004        | БАТОН ОБОГЩЕННЫЙ  | 25       | 1,8               | 0,8     | 12,8        | 66                            | 0             |
| Итого            |               |   | 480      | 14,1              | 6       | 63,3        | 325                           | 36,8          |
| Ужин 2           |               |   |          |                   |         |             |                               |               |
| 2008             | 435           | РЯЖЕНКА   | 180      | 3,2               | 1,8     | 7,6         | 72                            | 0,9           |
| Итого            |               |   | 180      | 3,2               | 1,8     | 7,6         | 72                            | 0,9           |
| Всего            |               |   |          | 61,6              | 61,8    | 228,3       | 1754                          | 146,65        |