

Утверждаю

Заведующий  
Паседева Е. А.



**МЕНЮ**  
**13 января 2026 г.**  
**Сад 24 часов**

Сборник реце- птур	№ Техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>12,8</b>	<b>20,1</b>	<b>54,8</b>	<b>374</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	368	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,9	44	3,98
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,9</b>	<b>44</b>	<b>3,98</b>
<b>Обед</b>								
	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
<b>Итого</b>			<b>676</b>	<b>27,3</b>	<b>26,9</b>	<b>74,5</b>	<b>651</b>	<b>102,37</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>3,8</b>	<b>6,6</b>	<b>18,2</b>	<b>288</b>	<b>1,6</b>
<b>Ужин</b>								
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 ОБОГАЩЕННЫЙ	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>480</b>	<b>14,1</b>	<b>6</b>	<b>63,3</b>	<b>325</b>	<b>36,8</b>
<b>Ужин 2</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	180	3,2	1,8	7,6	72	0,9
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>3,2</b>	<b>1,8</b>	<b>7,6</b>	<b>72</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего</b>				<b>61,6</b>	<b>61,8</b>	<b>228,3</b>	<b>1754</b>	<b>146,65</b>