

Заведующий  
Лебедева Е. А.



## MEHIO

**14 января 2026 г.**

**Сад 24 часов**

Сбор- ик реце- птур	№ Техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая 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
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	2,7	3	41	2,2
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,4	21	2,9	149	0,2
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
Итого			410	21,1	28,2	32,4	342	4,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1	0,2	17,8	78	1,4
Итого			180	1	0,2	17,8	78	1,4
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,3	7	2
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖИЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ	200/10/5	4,5	6,7	7,3	110	9,4
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	21,1	21,3	4,9	189	1
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,2	5,9	33	248	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,1		8,2	34	0,2
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК№004	БАТОН ОБОГЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			760	35,4	34,5	68,8	658	12,6
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,6	5,9	8,3	207	0
	ТК№046	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200			20	76	0
Итого			250	3,6	5,9	28,3	283	0
Ужин								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯ)	15	3,5	4,5		24	0
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15,9	15,9	14,1	266	19,8
	049	НАПИТКИ ЛИМОННЫЕ	180	0,1		16,9	65	2,3
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,2	12,7	61	0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,8	0,8	12,8	66	0
Итого			450	23,3	21,4	56,5	482	22,1
Ужин 2								
2008		БИОКЕФИР	180	5,4	4,9	8,8	110	1,4
Итого			180	5,4	4,9	8,8	110	1,4
Всего				89,8	95,1	214,6	1953	42,2