

Заведующий
Песедова Е. А.

МЕНЮ
15 января 2026 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
2008	189	КАША МАННЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6	8	27	203	0,5
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107	0,6
Итого			415	13	15,3	49,6	372	1,1
II Завтрак								
	ТК №006	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21,3	97	10,1
Итого			100	1,5	0,5	21,3	97	10,1
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,8	7,6	6	96	3,9
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,3	6,5	8,4	111	5,4
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	9,9	4,6	7	109	0,3
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,1	2	9,8	73	7,1
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6			8,4	34	0
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,2	12,7	61	0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,5	79	0
Итого			741	21,4	21,8	67,8	563	13,4
Полдник								
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4		25	102	0
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	35	2,7	3,5	30,2	100	0
Итого			315	5,9	6	59,7	259	0,3
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	175	17,7	9	16,1	157	0,19
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	35	0,9	2,3	6,5	18	0,07
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6	4	9,8	99	1,1
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	1,2	20,6	106	0
Итого			450	27,6	16,5	53	380	1,36
Ужин 2								
2008	435	КЕФИР	180	5,4	3	7,2	56	1,8
Итого			180	5,4	3	7,2	56	1,8
Всего				79	67,7	268,5	1802	30,52