

Утверждаю

Заведующий  
Песедева Е. А.



**МЕНЮ**  
**03 апреля 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	40	4,3	5,5	9,4	83	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	200	5,1	6,8	27,9	267	0,49
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6			7	28	0
<b>Итого</b>			<b>426</b>	<b>9,4</b>	<b>12,3</b>	<b>44,3</b>	<b>378</b>	<b>0,49</b>
<b>II Завтрак</b>								
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,3	11,5	53	15,2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,3</b>	<b>11,5</b>	<b>53</b>	<b>15,2</b>
<b>Обед</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	63	0
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	2,4	9,8	3,5	112	1,9
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,7	7,5	13,1	109	5,3
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,4	4	9,3	115	0,5
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,8	4,7	37,1	120	0
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4		7	39	0
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
<b>Итого</b>			<b>760</b>	<b>32,8</b>	<b>31,3</b>	<b>91,2</b>	<b>661</b>	<b>7,7</b>
<b>Полдник</b>								
		КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,6	0,2	22	43	12
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	5,2	9,9	34,8	188	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>5,9</b>	<b>10,1</b>	<b>56,7</b>	<b>231</b>	<b>12</b>
<b>Ужин</b>								
	ТК№054	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,3	7	2
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	19,8	18,7	19,2	163	0
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		25	92	0,3
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТТК-907	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>24,2</b>	<b>19,7</b>	<b>69</b>	<b>379</b>	<b>2,3</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>78,5</b>	<b>76,7</b>	<b>279,9</b>	<b>1758</b>	<b>39,49</b>