

Утверждаю

Заведующий
Песедева Е. А.



МЕНЮ
30 марта 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68	1,8
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	205	7,2	8,3	35	224	0,5
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
Итого			415	11,4	12,8	63,5	376	2,8
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	1	0,2	19,6	83	3,9
Итого			180	1	0,2	19,6	83	3,9
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,3	7	2
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,6	4,5	20	161	3,1
2012	263	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	11,2	4,2	6	107	0,1
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,8	0,1	8,5	75	8,5
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	22,7	104	1,1
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНОЙ-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,2	12,7	61	0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1,1	18,81	92	0
Итого			715	21,7	10,2	89,3	607	14,8
Полдник								
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	35	4,9	6,3	26	174	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,1	0,1	10,1	42	0,2
Итого			330	7,8	8,9	40,6	273	0,5
Ужин								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100				9	10,01
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,5	12,6	10,2	99	0
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	2,5	19,6	81	9,2
	ТК№	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	6,2	2,7	4,7	101	3,4
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	37	0
Итого			565	24,8	18,6	55,4	378	22,61
Ужин 2								
2008		БИОКЕФИР	180	5,5	4,9	8,8	110	1,4
Итого			180	5,5	4,9	8,8	110	1,4
Всего				72,2	55,6	277,2	1827	4,01