

Утверждаю

Заведующий  
Песёва Е. А.



**МЕНЮ**  
**31 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	2,7	3	41	2,2
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,4	21	2,9	149	0,2
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107	0,6
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>23,9</b>	<b>31</b>	<b>28,5</b>	<b>359</b>	<b>3</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№058	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	0,1	3,9	41	1,5
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,5	4,5	4	159	4,4
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,1	2,8	10,9	120	0,5
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,4	5,6	15,6	122	6,6
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4		7	102	0
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>715</b>	<b>25,4</b>	<b>14</b>	<b>64,9</b>	<b>661</b>	<b>13</b>
<b>Полдник</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1	0,2	17,8	7	1,4
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	10,2	3,2	41	202	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>11,2</b>	<b>3,4</b>	<b>58,8</b>	<b>280</b>	<b>1,4</b>
<b>Ужин</b>								
	ТК№058	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	7	13,1	7,1	2,1	125	0,2
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,2	1,8	9,9	70	7,1
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	190	0,1		8,2	34	0,19
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>18,9</b>	<b>9,9</b>	<b>43,6</b>	<b>346</b>	<b>7,49</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>85,2</b>	<b>61,6</b>	<b>213,3</b>	<b>1749</b>	<b>28,69</b>