**Утверждаю**

Заведующий

Лебедева Е. А.

# МЕНЮ
## 10 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 | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40 | 4,5 | 9,2 | 13,3 | 92 | 0 |
| 2008 | 190 | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ | 200 | 6,2 | 10 | 26,8 | 209 | 0,8 |
| | ТК№040 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 3,2 | 2,8 | 13,6 | 77 | 0,5 |
| **Итого** | | | **420** | **13,9** | **22** | **53,7** | **378** | **1,3** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| | ТК№058 | ГРУША СВЕЖАЯ | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 2 |
| **Итого** | | | **100** | **0,4** | **0,3** | **10,3** | **47** | **2** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2008 | 213 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 4,9 | | 0,3 | 63 | 0 |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | 2,4 | 9,8 | 3,5 | 112 | 1,9 |
| 2012 | 84 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200/20 | 5,6 | 6,8 | 12,1 | 131 | 6,1 |
| | 291 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 200 | 8,4 | 12 | 13,3 | 269 | 11,9 |
| | ТК№044 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0,4 | | 25 | 50 | 0,3 |
| | ТК№003 | ХЛЕБ РЖАНОЙ-ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1 | 0,1 | 6,4 | 31 | 0 |
| | ТК№004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,1 | 0,5 | 7,7 | 39 | 0 |
| **Итого** | | | **720** | **23,8** | **29,2** | **68,3** | **695** | **20,2** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 1 | 0,2 | 17,8 | 78 | 1,44 |
| 2014 | 249 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 70 | 9,1 | 5,5 | 29,3 | 202 | 0 |
| **Итого** | | | **250** | **10,1** | **5,7** | **47,1** | **280** | **1,44** |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| | ТК№014 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 40 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 7 | 3,99 |
| 2012 | 208 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ | 200 | 7,1 | 11,2 | 38,5 | 263 | 0,2 |
| | ТК№038 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/6/7 | 0,1 | | 8,5 | 36 | 0,6 |
| | ТК№003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1 | 0,1 | 6,4 | 31 | 0 |
| | ТК№004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,1 | 0,5 | 7,7 | 39 | 0 |
| **Итого** | | | **463** | **9,8** | **11,9** | **62,6** | **376** | **4,79** |
| **Ужин 2** | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | РЯЖЕНКА | 180 | 3,2 | 1,8 | 7,6 | 72 | 0,9 |
| **Итого** | | | **180** | **3,2** | **1,8** | **7,6** | **72** | **0,9** |
| **Всего** | | | | **61,2** | **70,9** | **249,6** | **1848** | **30,63** |