

МЕНЮ

14 августа 2026 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	3,6	3,4	9,8	85	0,1
2008	ТТК№ -190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	3,6	4,4	12,9	181	0
2008	ТТК№ -35	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
Итого			420	7,3	7,8	28,6	290	0,1
II Завтрак								
2012	9.1.2.6	БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	100	1,4	0,5	19,7	90	9,4
Итого			100	1,4	0,5	19,7	90	9,4
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	50	0,8	2,9	4	46	0
2008	ТТК№ -73	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, лавровый лист, бройлеры (цыплята) 1 категории)	200	2,1	4,8	9,6	94	4,7
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ (грудка птицы (филе), батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	70	5,2	8,7	7,3	128	0,5
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко- сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	150	2,9	2,9	19,5	117	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,7	0,3	24,4	103	0
2022	ТК№- 16	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,7	0,3	17	82	0
ТТК	012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,4	0,6	9,8	50	0
Итого			710	15,8	20,5	91,6	620	5,2
Уплотненный Полдник								
2008	ТТК№ -306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	200	17	14,8	14,6	261	20,8
2008	ТТК№ -39	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	23,6	97	0
2022	-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
Итого			400	18,5	15,1	46,7	399	20,8
Всего				43	43,9	186,6	1399	35,5

Шеф-повар

Вершинина Т.А.