

**МЕНЮ**  
**4 февраля 2026 г.**

**Сад 12 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	4,5	5,5	13,3	121	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	3,6	4,2	27,9	163	0
	ТК№03 8	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,2	2,8	13,6	92	0
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>11,3</b>	<b>12,5</b>	<b>54,8</b>	<b>376</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№05 1	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок персиковый)	180	2,7	2,9	12,6	87	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>2,7</b>	<b>2,9</b>	<b>12,6</b>	<b>87</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№04 3	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,4		1,3	7	0
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, куриная грудка филе, укроп)	189/10/1	4,3	4,6	14,7	119	7,8
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (говяжья печень, лук репчатый, вода питьевая, морковь, картофель, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))	70	8,5	10	15,3	185	0
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (картофель, морковь, лук репчатый, тыква свежая, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт)	130	2,5	5,8	13,3	120	9,5
	ТК№03 1	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (крахмал картофельный, брусника, протертая с сахаром, вода питьевая)	200	1	1,3	15	76	0
	ТК№01 9	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК№01 2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,1	0,5	7,7	40	0
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>18,8</b>	<b>22,3</b>	<b>73,7</b>	<b>578</b>	<b>17,3</b>
<b>Полдник</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, вода питьевая, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	175	3	3,1	15,8	102	0
	ТК№05 5	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180	2,8	5,5	25	161	0
	ТК№04 2	МАНДАРИН (мандин)	100	2,7	3	13	90	0
	ТК№02 4	ЙОГУРТ В ИНД, УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности)	100	4,5	5	4,5	81	0
	ТК№03 3	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	35	2,6	1,1	18,1	92	0
<b>Итого</b>			<b>590</b>	<b>15,6</b>	<b>17,7</b>	<b>76,4</b>	<b>526</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>	документ подписан электронной подписью			<b>48,4</b>	<b>55,4</b>	<b>217,5</b>	<b>1567</b>	<b>17,3</b>