

МЕНЮ

23 июля 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. , сыры полутвердые в ассортименте.)	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,07
2024	24	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (пшено шлифованное, высший сорт., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., сахар белый кристаллический., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., вода питьевая)	150	4,01	4,44	20,84	139,77	0,31
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок., сахар белый кристаллический., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., вода питьевая)	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,58
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки свежие в/с.)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			460	11,96	11,45	52,14	360,99	4,96
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности.)	200	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
Итого			200	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
Обед								
2024	ТК № 55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (свекла столовая свежая, высший сорт., сыры полутвердые в ассортименте., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт.)	50	3,05	6,10	3,41	81,30	1,70
2024	ТК № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (капуста белокочанная свежая., картофель продовольственный ранний (поступающий в продажу сразу после сбора до 01 сентября), морковь столовая свежая, высший сорт., лук репчатый свежий 1класс., горошек зеленый., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., вода питьевая, сметана 15% жирности., мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., укроп свежий (зелень).)	180/10/10	2,43	5,22	1,92	110,67	6,10
2024	ТК № 57	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ (филе тресковых рыб мороженое., морковь столовая свежая, высший сорт., лук репчатый свежий 1класс., батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами., яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	70	6,13	4,91	9,92	76,55	0,70
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель продовольственный ранний (поступающий в продажу сразу после сбора до 01 сентября), молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	130	2,72	2,52	17,00	101,81	9,01
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ (варенье стерилизованное в ассортименте., сахар белый кристаллический., крахмал картофельный., кислота лимонная пищевая., вода питьевая)	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,18
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами.)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			710	18,66	19,94	91,05	631,04	17,69
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория.)	40	4,98	4,50	0,27	61,53	0,00
2024	ТК № 58	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная свежая., мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная, рис шлифованный, 1 сорт., лук репчатый свежий 1класс., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	200	6,30	9,19	20,45	200,09	19,79
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (плоды шиповника сушеные., сахар белый кристаллический., вода питьевая)	180	0,49	0,19	15,53	74,92	58,30
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ . (мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория., яблоки свежие в/с, сахар белый кристаллический., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., дрожжи хлебопекарные., вода питьевая)	60	3,73	3,56	30,15	165,82	2,20
Итого			500	16,82	17,62	74,88	543,15	80,29
Всего				50,37	54,01	231,56	1 626,07	104,34

Калькулятор

Петрова Е.А.