



# МЕНЮ

6 марта 2026 г.

## Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                 | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                    |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                    |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                  | 30       | 1,43              | 0,55    | 9,77             | 49,78                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 22             | КАША "ДРУЖБА"                                      | 150      | 2,31              | 4,98    | 21,41            | 141,04                                   | 0,68                  |
| 2024                          | ТК № 22             | КАША "ДРУЖБА" (аллергии)                           | 150      | 1,01              | 3,60    | 13,26            | 89,44                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 23             | КАКАО С МОЛОКОМ                                    | 160      | 3,28              | 2,71    | 9,87             | 75,17                                    | 0,51                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)                           | 180      | 0,14              | 0,00    | 6,09             | 24,86                                    | 0,03                  |
| 2024                          | ТК№ 24              | МАНДАРИН СВЕЖИЙ                                    | 87       | 0,96              | 0,24    | 9,00             | 45,60                                    | 38,00                 |
| Итого                         |                     |                                                    | 427      | 7,98              | 8,48    | 50,05            | 311,59                                   | 39,19                 |
| II Завтрак                    |                     |                                                    |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ                    | 160      | 2,23              | 4,00    | 10,46            | 72,61                                    | 0,88                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)                           | 200      | 0,16              | 0,00    | 6,77             | 27,63                                    | 0,03                  |
| Итого                         |                     |                                                    | 160      | 2,23              | 4,00    | 10,46            | 72,61                                    | 0,88                  |
| Обед                          |                     |                                                    |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 25             | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                    | 38       | 0,40              | 0,05    | 0,85             | 6,50                                     | 2,50                  |
| 2024                          | ТК № 26             | СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА | 170/8/12 | 2,96              | 6,46    | 22,23            | 152,03                                   | 5,18                  |
| 2024                          | ТК № 26             | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (аллергии) | 170/8/12 | 1,61              | 5,41    | 10,73            | 102,36                                   | 4,72                  |
| 2024                          | ТК № 26             | СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (аллергии) | 180/8    | 4,53              | 6,69    | 10,98            | 122,13                                   | 4,99                  |
| 2012                          | 289                 | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ                                    | 60       | 8,97              | 9,10    | 6,39             | 145,04                                   | 0,07                  |
| 2012                          | 289                 | ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергии)                       | 61       | 10,96             | 9,43    | 0,00             | 128,46                                   | 0,00                  |
| 2011                          | 309                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                        | 150      | 2,91              | 2,71    | 35,09            | 186,84                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 181                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)              | 150      | 8,48              | 5,74    | 38,35            | 238,68                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                     | 180/10   | 0,04              | 0,03    | 7,33             | 28,45                                    | 0,12                  |
| 2024                          | ТК № 20             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 18       | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 15             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 14       | 1,12              | 0,43    | 7,71             | 39,30                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                    | 660      | 17,72             | 18,96   | 88,08            | 598,95                                   | 7,87                  |
| Полдник                       |                     |                                                    |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 27             | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                      | 170      | 2,73              | 6,44    | 26,66            | 175,79                                   | 1,00                  |
| 2024                          | ТК № 27             | РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (аллергии)                  | 170      | 3,25              | 6,25    | 32,30            | 198,83                                   | 1,03                  |
| 2024                          | ТК № 27             | ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергии)                        | 170      | 17,35             | 19,24   | 26,67            | 349,10                                   | 0,96                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                       | 178      | 0,89              | 0,18    | 17,94            | 76,38                                    | 3,55                  |
| 2024                          | ТК № 28             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 23       | 1,66              | 0,22    | 10,60            | 50,99                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 29             | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                                | 50       | 4,75              | 7,68    | 11,91            | 141,77                                   | 0,03                  |
| Итого                         |                     |                                                    | 421      | 10,03             | 14,52   | 67,11            | 444,93                                   | 4,58                  |
| Всего                         |                     |                                                    |          | 37,96             | 45,96   | 215,70           | 1 428,08                                 | 52,52                 |