

**МЕНЮ**  
1 декабря 2025 г.

**Сад 12 часов(вс)**

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	2,85	3,38	15,74	98,80	0,30
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180/5	7,76	8,27	25,37	205,95	1,16
2024	50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергики)	130	2,80	5,70	19,79	134,90	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,54	1,85	17,62	55,25	0,50
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>12,15</b>	<b>13,50</b>	<b>58,73</b>	<b>360,00</b>	<b>1,96</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР	125	3,75	2,08	5,00	38,75	0,33
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,75</b>	<b>2,08</b>	<b>5,00</b>	<b>38,75</b>	<b>0,33</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	1,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	2,28	2,53	15,33	59,29	6,11
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	250	3,60	2,86	19,20	117,00	12,00
к/сад		РЫБА ЗАПЕЧЁННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	8,91	15,63	2,44	75,73	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергики)	70	1,09	2,01	2,40	52,41	0,48
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,57	4,77	16,69	121,06	9,00
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,09	0,06	30,50	120,92	21,20
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,26	78,60	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,56	61,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>730</b>	<b>18,49</b>	<b>24,17</b>	<b>93,63</b>	<b>523,29</b>	<b>37,31</b>
<b>Полдник уплотнённый</b>								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	6,86	6,70	23,68	273,56	0,91
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергики)	70/70	2,28	5,01	4,90	130,10	0,93
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (аллергики)	150	3,00	4,80	19,50	134,30	9,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	65	4,40	4,88	27,11	202,98	6,55
	ТК№026	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,00	0,30	6,68	21,46	1,70
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,67	5,80	8,59	37,56	0,00
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	90	0,96	0,20	11,17	45,16	1,80
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>13,89</b>	<b>17,88</b>	<b>77,23</b>	<b>580,72</b>	<b>10,96</b>
<b>Всего</b>			<b>48,28</b>	<b>57,63</b>	<b>234,59</b>	<b>1 502,76</b>	<b>50,56</b>	