

# МЕНЮ

2 декабря 2025 г.

## Сад 12 часов(vs)

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин C, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	0,64	1,13	6,80	21,77	1,86
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	7,46	9,49	7,08	169,00	0,23
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	4,53	7,31	25,07	184,56	1,16
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,98	1,80	17,98	113,65	0,50
	ТК№012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,07	1,08	26,87	55,58	0,00
<b>Итого</b>			<b>396</b>	<b>12,15</b>	<b>13,50</b>	<b>58,73</b>	<b>360,00</b>	<b>2,59</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№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,07	0,13	1,90	12,00	2,20
2012	77	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	3,00	4,40	16,00	144,90	6,60
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	200/10/5	1,86	5,24	7,15	61,76	10,65
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	2,28	5,17	4,93	134,25	1,11
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	0,57	4,60	21,00	176,05	0,00
	ТК№051	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	55,00	0,60
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,24	12,80	47,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>761</b>	<b>8,04</b>	<b>14,66</b>	<b>78,33</b>	<b>569,20</b>	<b>10,51</b>
<b>Полдник уплотнённый</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	3,01	7,13	12,02	89,39	17,76
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	9,26	6,00	42,42	204,39	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,04	2,03	5,02	157,94	3,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,33	0,16	9,90	45,79	0,00
2008		АПЕЛЬСИН	90	0,81	0,18	8,76	42,49	16,50
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>14,45</b>	<b>15,50</b>	<b>78,12</b>	<b>540,00</b>	<b>37,26</b>
<b>Всего</b>				<b>38,39</b>	<b>45,74</b>	<b>220,18</b>	<b>1 507,95</b>	<b>50,69</b>