



МЕНЮ

8 октября 2026 г.

Сад 24 часа

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	26	1,62	4,75	10,96	93,08	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,47	7,65	28,52	208,74	0,73
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,39	3,67	12,38	101,30	0,72
Итого			406	12,48	16,07	51,86	403,12	1,45
II Завтрак								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	67	1,01	0,34	14,18	64,80	6,75
Итого			67	1,01	0,34	14,18	64,80	6,75
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,87	7,43	6,40	96,09	4,20
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	6,13	7,81	9,38	135,18	6,24
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	12,65	6,07	6,95	132,94	0,40
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,31	1,26	9,62	63,29	8,91
2012	392	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,14	0,01	6,10	26,19	1,10
	ТК №003	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,97	0,26	12,58	60,55	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,15	0,45	7,75	39,60	0,00
Итого			720	25,22	23,29	58,78	553,84	20,85
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	220	28,41	22,49	30,82	444,54	0,30
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	8,47	2,22	38,38	207,04	0,00
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,97	3,05	6,63	57,91	0,13
2008	435	РЯЖЕНКА	197	5,71	4,93	8,27	106,38	0,59
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
Итого			467	35,09	30,47	45,72	608,83	1,02
Ужин								
	ТК№00 5	ЙОГУРТ	100	2,98	2,66	4,79	60,04	0,74
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24,21	20,89	22,65	375,50	11,27
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,10	18,21	76,28	0,00
	ТК№00 3	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,20	0,16	7,68	36,97	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,59	0,62	10,92	55,68	0,00
Итого			519	30,43	24,43	64,25	604,47	12,01
Ужин 2								
2008	435	КЕФИР	181	5,26	4,53	7,25	96,06	1,27
Итого			181	5,26	4,53	7,25	96,06	1,27
Всего				109,49	99,13	242,04	2 331,12	43,35