

# МЕНЮ

## 24 февраля 2026 г.

### Сад 12 часов

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		
<b>Завтрак</b>								
2018	205	КАША МАННАЯ	180	4,6	8,4	40,2	227	0,5
2018	304	КАКАО	193	3,3	3,9	34,2	131	0,8
2018	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	27/10	3,8	2,7	13,7	94	0,1
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>11,7</b>	<b>15</b>	<b>88,1</b>	<b>452</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ФРУКТ	100	0,6	0,1	5,4	29	40,2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>5,4</b>	<b>29</b>	<b>40,2</b>
<b>Обед</b>								
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	2,1	10,9	5,1	123	2,4
2018	75	УХА С КРУПОЙ	198	5,3	4,3	12,4	119	4
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0
2018	111	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВ.	80/20	8,5	15,4	14,7	242	1,5
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	181	0,8	0,1	31,8	125	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	17	72	0
<b>Итого</b>			<b>749</b>	<b>22,5</b>	<b>35,7</b>	<b>118,7</b>	<b>887</b>	<b>8,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008		КРЕКЕР	10	0,7	0,9	7,1	35	0
2018	293	РЯЖЕНКА	196	3,8	4,8	8	95	0,2
<b>Итого</b>			<b>206</b>	<b>4,5</b>	<b>5,7</b>	<b>15,1</b>	<b>130</b>	<b>0,2</b>
<b>Ужин</b>								
2018	298	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛ.	144/20	11,7	11	30,7	242	0,3
2018	298	ЧАЙ С САХАРОМ	181	0,1		11,5	42	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,5	40	0
<b>Итого</b>			<b>362</b>	<b>13,1</b>	<b>11,1</b>	<b>50,7</b>	<b>324</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>52,4</b>	<b>67,6</b>	<b>278</b>	<b>1822</b>	<b>50,3</b>