

**МЕНЮ**

27 февраля 2026 г.

**Сад 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2018	18	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180/3	5,8	5,3	48,1	224	0,6
2018	2	БУТ-Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/10	3,9	6,6	14,8	141	0,1
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,8	3,3	27,3	104	0,7
<b>Итого</b>			<b>408</b>	<b>12,5</b>	<b>15,2</b>	<b>90,2</b>	<b>469</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК	195	0,6	0,4	30,8	133	1,6
2008		ФРУКТ	70	0,4	0,1	3,8	20	28,1
<b>Итого</b>			<b>265</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>34,6</b>	<b>153</b>	<b>29,7</b>
<b>Обед</b>								
2018	30	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУР. СОЛ.	64	1	5,9	5	75	2,6
2018	69	СУП КРЕСТ. С КРУПОЙ	200	6,8	7,6	11,5	157	6,4
2018	88	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	76/30	7,3	8,3	15,3	165	1,6
2018	148	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,8	5,4	23	150	9,6
2018	310	КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	13,1	51	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,8	46	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	12,6	53	0
<b>Итого</b>			<b>750</b>	<b>21,2</b>	<b>27,7</b>	<b>90,3</b>	<b>697</b>	<b>21,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008		КРЕКЕР	10	0,7	0,9	7,1	35	0
2015	386	ПРОСТОКВАША	185	5,2	5,7	7,4	106	0,6
<b>Итого</b>			<b>195</b>	<b>5,9</b>	<b>6,6</b>	<b>14,5</b>	<b>141</b>	<b>0,6</b>
<b>Ужин</b>								
2018	229	МАКАРОНЫ, ЗАП.С ЯЙЦОМ	130	4,5	7	29,8	180	0,1
		ТОМАТЫ В / СОКУ	68	2,3		7,8	43	7
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,1	30	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,8	46	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,4	35	0
<b>Итого</b>			<b>418</b>	<b>9,5</b>	<b>7,3</b>	<b>63,9</b>	<b>334</b>	<b>7,8</b>
<b>Всего</b>				<b>50,1</b>	<b>57,3</b>	<b>293,5</b>	<b>1794</b>	<b>61,1</b>