

МЕНЮ  
16 февраля 2026 г.

САД 12 ЧАСОВ

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                      | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                         |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                                                       | 30     | 3,83              | 2,99    | 10,28            | 84,05                                    | 0,07                  |
| 2024                          | ТК № 38             | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ                                                               | 150    | 2,95              | 5,89    | 21,53            | 172,75                                   | 0,80                  |
| 2024                          | ТК № 9              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                                              | 200    | 3,17              | 2,48    | 13,02            | 55,25                                    | 0,52                  |
| 2024                          | ТК № 10             | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ                                                                                         | 96     | 0,86              | 0,19    | 7,78             | 41,28                                    | 57,60                 |
| Итого                         |                     |                                                                                                         | 476    | 10,81             | 11,55   | 52,61            | 353,33                                   | 58,99                 |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 %<br>ЖИРНОСТИ                                                                      | 199    | 2,79              | 5,00    | 13,07            | 90,76                                    | 1,10                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                         | 199    | 2,79              | 5,00    | 13,07            | 90,76                                    | 1,10                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 20                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                                                                                 | 50     | 0,40              | 1,05    | 1,24             | 15,93                                    | 4,95                  |
| 2024                          | ТК № 39             | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ<br>И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ<br>ПЕТРУШКИ                                           | 180/20 | 3,43              | 2,05    | 10,32            | 73,64                                    | 2,63                  |
| 2012                          | 34                  | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ                                                                             | 75     | 8,50              | 9,12    | 7,52             | 178,85                                   | 12,73                 |
| 2011                          | 317                 | ОВОЩИ,ПРИПУЩЕННЫЕ С<br>МОЛОЧНЫМ СОУСОМ                                                                  | 130    | 2,48              | 1,79    | 9,41             | 64,52                                    | 10,11                 |
| 2024                          | ТК № 40             | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                                                                         | 200    | 0,31              | 0,07    | 15,71            | 65,25                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 37             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                                                     | 30     | 1,99              | 0,26    | 12,72            | 61,19                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 21             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                                                       | 30     | 2,25              | 0,87    | 15,42            | 78,60                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                         | 715    | 19,36             | 15,21   | 72,34            | 537,98                                   | 30,42                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 41             | КОТЛЕТА РЫБНАЯ                                                                                          | 70     | 8,76              | 5,97    | 8,93             | 124,36                                   | 0,18                  |
| 2012                          | 318                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                                                                                      | 140    | 2,73              | 2,14    | 4,19             | 118,73                                   | 11,20                 |
| 2024                          | ТК № 28             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                                                     | 25     | 1,66              | 0,22    | 10,60            | 50,99                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 59             | НАПИТОК<br>ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ<br>ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО<br>ПРОИЗВОДСТВА (СОК<br>ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ) | 183    | 0,00              | 0,00    | 18,88            | 75,52                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 5              | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                                                       | 25     | 1,88              | 0,73    | 12,85            | 65,50                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 42             | ПРЯНИКИ                                                                                                 | 30     | 1,77              | 10,41   | 12,10            | 109,80                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                         | 473    | 16,80             | 19,47   | 67,55            | 544,90                                   | 11,38                 |
| Всего                         |                     |                                                                                                         |        | 49,76             | 51,23   | 205,57           | 1 526,97                                 | 101,89                |