

**МЕНЮ**

22 мая 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>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	1,76
2024	ТК № 30	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,54	6,68	28,44	192,53	0,52
2024	ТК № 31	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	6,05	24,67	0,02
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>6,35</b>	<b>9,96</b>	<b>60,31</b>	<b>358,19</b>	<b>6,30</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	202	2,96	5,05	13,62	91,80	1,41
<b>Итого</b>			<b>202</b>	<b>2,96</b>	<b>5,05</b>	<b>13,62</b>	<b>91,80</b>	<b>1,41</b>
<b>Обед</b>								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	50	0,63	0,05	2,38	12,61	40,00
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	4,03	6,33	6,68	100,35	3,86
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	8,33	6,58	18,63	118,34	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,06	10,17	21,82	191,60	10,24
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
		ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,13	0,00	6,08	24,82	0,03
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 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
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>20,34</b>	<b>24,26</b>	<b>92,19</b>	<b>620,63</b>	<b>54,10</b>
<b>Полдник</b>								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	12,09	16,34	22,56	286,19	11,09
2008	309	РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	205	12,23	18,05	23,05	304,09	11,01
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,18	0,01	7,91	33,63	1,14
		ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,13	0,00	6,08	24,82	0,03
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,82	3,85	38,41	207,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>485</b>	<b>18,75</b>	<b>20,42</b>	<b>79,48</b>	<b>578,21</b>	<b>12,23</b>
<b>Всего</b>				<b>48,40</b>	<b>59,69</b>	<b>245,60</b>	<b>1 648,83</b>	<b>74,04</b>