

**МЕНЮ**  
29 апреля 2026 г.**Сад**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	1,56	8,27	10,39	122,23	0,00
2024	TK № 43	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое)	200	16,86	17,50	12,58	278,23	1,38
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (аллергики) (яйца куриные (шт.))	40	4,98	4,50	0,27	61,53	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	195/6	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая)	180/6	0,97	0,00	2,04	12,03	0,20
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (груша)	93	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
<b>Итого</b>			<b>524</b>	<b>19,02</b>	<b>26,08</b>	<b>41,49</b>	<b>482,37</b>	<b>6,38</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	TK № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ (йогурт 2,5% жирности фруктовый питьевой)	176	5,28	4,40	20,60	142,64	0,00
2024	TK № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики) (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>176</b>	<b>5,28</b>	<b>4,40</b>	<b>20,60</b>	<b>142,64</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированое)	45	0,40	3,04	1,33	35,17	9,18
2024	TK № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная, укроп)	170/15/15	5,43	10,03	9,26	155,78	7,34
2024	TK № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (аллергики) (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, соль йодированная, укроп)	170/15	4,95	7,92	9,90	131,13	8,14
2024	TK № 45	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ) (говядина б/к, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), петрушка (зелень), сухари панировочные, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	65	8,31	12,22	12,78	197,65	2,10
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	150	2,82	7,02	22,99	166,69	11,63
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (вода питьевая, чай черный байховый, варенье)	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,97	0,00	2,04	12,03	0,20
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	TK № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	14	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>684</b>	<b>19,53</b>	<b>28,64</b>	<b>81,85</b>	<b>683,47</b>	<b>18,74</b>
<b>Полдник</b>								
2024	TK № 46	СУФЛЕ РЫБНОЕ (рыба треска филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	65	9,60	7,95	2,55	119,70	0,06
		МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, морковь, лук репчатый)	45	12,52	10,72	0,38	147,86	0,16
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, капуста цветная, сыр российский, масло подсолнечное рафинированое)	120	2,69	6,49	3,39	83,29	0,00
2008	175	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ. (аллергики) (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, капуста цветная, сыр российский, масло подсолнечное рафинированое)	115	3,64	3,46	9,00	82,12	27,71
2024	TK № 47	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (вода питьевая, виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота)	180	0,50	0,11	17,28	65,10	0,00
	TK № 04 5	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ( без сахара) (аллергики) (виноград сушеный (изюм), лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,56	0,12	13,81	50,83	0,00
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	TK № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	19	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2011	431	БУЛОЧКА РОЗОВАЯ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи сухие, сахар песок, соль йодированная, свекла, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, яйца куриные (шт.))	55	4,38	1,58	32,21	160,21	0,13
2008		ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики) (груша)	75	0,30	0,22	7,72	35,25	3,75
<b>Итого</b>			<b>459</b>	<b>19,99</b>	<b>16,89</b>	<b>74,19</b>	<b>521,49</b>	<b>0,19</b>
<b>Всего</b>				<b>63,82</b>	<b>76,01</b>	<b>218,13</b>	<b>1 829,97</b>	<b>25,31</b>