

МЕНЮ
12 мая 2026 г.
Сад 24 часа

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами)	30	3,24	4,10	7,00	77,90	0,00
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	50	1,50	1,00	6,00	39,00	0,00
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,40	7,00	15,00	144,60	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЛОВНИКА (шиловник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,60	0,24	22,00	92,60	0,00
Итого			410	10,74	12,34	50,00	354,10	0,00
II Завтрак								
	TK№0 48	ГРУША (груша)	100	2,60	2,90	12,40	86,10	0,00
Итого			100	2,60	2,90	12,40	86,10	0,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	50	0,43	2,00	3,94	35,50	0,00
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина 5/к, сметана 15% жирности)	185/10/5	4,50	6,20	12,40	123,40	0,00
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ (куриная грудка филе, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	8,00	3,20	15,80	124,00	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	1,80	2,80	26,80	139,60	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,40	0,09	20,51	85,18	0,00
	TK№0 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK№0 22	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами)	25	1,80	0,80	12,80	65,50	0,00
Итого			680	18,63	15,29	102,85	624,18	0,00
Полдник								
	TK№0 59	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	2,50	3,40	11,00	84,60	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, творог 5,0% жирности, дрожжи, соль йодированная, ванилин, масло подсолнечное рафинированное)	50	7,07	4,49	25,64	171,53	0,08
Итого			250	9,57	7,89	36,64	256,13	0,08
Ужин								
	TK№0 53	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба минтай филе, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	70	11,69	4,97	2,36	101,16	0,16
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь, кабачки, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая, мука пшеничная высш. сорт, сметана 15% жирности)	150	2,40	2,27	11,18	81,86	7,47
	TK№0 20	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,12	0,01	10,00	40,60	0,00
	TK№0 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK№0 22	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами)	25	1,80	0,80	12,80	65,50	0,00
Итого			450	17,71	8,25	46,94	340,12	7,63
Ужин 2								
	TK№0 60	КЕФИР (кефир 2,5% жирности)	180	2,80	3,00	13,00	90,20	0,00
Итого			180	2,80	3,00	13,00	90,20	0,00
Всего				62,05	49,67	261,83	1 750,83	7,71