

Утверждаю



# МЕНЮ

12 сентября 2025 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                                  | 40      | 2.30              | 3.90    | 9.70             | 92.00                                    | 0.00                  |
| 2008                          | 190                 | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА<br>МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") | 200     | 6.20              | 10.00   | 26.80            | 209.00                                   | 0.80                  |
|                               | ТК№040              | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                      | 180     | 3.20              | 2.80    | 13.60            | 77.00                                    | 0.                    |
| Итого                         |                     |                                                    | 420     | 11.70             | 16.70   | 50.10            | 278.00                                   | 1.20                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                    |         |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК №<br>002         | ГРУША СВЕЖАЯ                                       | 150     | 0.60              | 0.50    | 15.50            | 70.50                                    | 3.00                  |
| Итого                         |                     |                                                    | 150     | 0.60              | 0.50    | 15.50            | 70.50                                    | 3.00                  |
| Обед                          |                     |                                                    |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                    | 50      | 0.80              | 2.90    | 1.50             | 45.60                                    | 1.90                  |
| 2012                          | 84                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ        | 200/20  | 5.58              | 5.20    | 11.84            | 116.97                                   | 6.03                  |
| 2012                          | 291                 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С<br>МЯСОМ                  | 200     | 8.40              | 12.00   | 13.30            | 269.00                                   | 11.90                 |
| 2012                          | 354                 | СОУС СМЕТАННЫЙ                                     | 50      | 1.00              | 2.00    | 3.00             | 37.30                                    | 0.00                  |
|                               | ТК№044              | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                   | 180     | 0.36              | 0.00    | 7.00             | 102.00                                   | 0.30                  |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                | 25      | 1.70              | 0.20    | 10.60            | 51.00                                    | 0.00                  |
|                               | ТК<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 25      | 1.88              | 0.75    | 12.90            | 66.00                                    | 0.                    |
| Итого                         |                     |                                                    | 750     | 19.72             | 23.05   | 60.14            | 687.87                                   | 20.13                 |
| Уплотненный полдник           |                     |                                                    |         |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№014              | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                     | 50      | 0.60              | 0.10    | 1.90             | 12.00                                    | 5.00                  |
| 2012                          | 208                 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С<br>ЯЙЦОМ                    | 150     | 5.25              | 8.32    | 28.61            | 239.58                                   | 0.10                  |
| 2008                          | 210                 | МАКАРОНЫ С СЫРОМ<br>(аллергики)                    | 150     | 7.03              | 15.74   | 26.83            | 278.19                                   | 0.00                  |
|                               | ТК№038              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                      | 180/6/7 | 0.12              | 0.00    | 8.52             | 36.00                                    | 1.10                  |
| 2014                          | 249                 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                                | 70      | 8.49              | 5.42    | 30.00            | 203.57                                   | 0.04                  |
| Итого                         |                     |                                                    | 463     | 14.46             | 13.84   | 69.03            | 491.15                                   | 6.24                  |
| Всего                         |                     |                                                    |         | 46.48             | 54.09   | 194.77           | 1 627.52                                 | 30.67                 |