

**МЕНЮ**

1 июля 2026 г.

**Сад 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,07	2,91	19,55	106,38	0,52
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,58	1,05	6,30	40,95	0,00
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5,40	7,00	15,00	144,60	0,00
	ТК№041	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	13,70	87,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>10,85</b>	<b>13,36</b>	<b>54,55</b>	<b>379,53</b>	<b>0,52</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№042	МАНДАРИН	84	2,70	3,00	13,00	89,80	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	227	0,96	0,24	17,80	78,00	1,44
<b>Итого</b>			<b>311</b>	<b>3,66</b>	<b>3,24</b>	<b>30,80</b>	<b>167,80</b>	<b>1,44</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№043	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	39	0,40	0,00	1,30	6,80	0,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	185/10/5	5,50	8,20	9,80	135,00	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	35/35	7,66	8,44	9,22	143,46	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,12	4,00	37,00	196,50	0,00
2012	393	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	15,20	61,30	0,00
	ТК№019	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
	ТК№012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	12	1,08	0,50	7,70	39,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>661</b>	<b>18,90</b>	<b>21,26</b>	<b>86,58</b>	<b>613,26</b>	<b>0,00</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	195	3,40	6,50	13,77	127,17	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	17	3,45	4,45	0,00	53,90	0,00
	ТК№020	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	10,00	40,60	0,00
	ТК№029	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,70	61,10	0,00
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	6,68	7,13	40,10	251,26	0,00
<b>Итого</b>			<b>482</b>	<b>15,69</b>	<b>18,33</b>	<b>76,57</b>	<b>534,03</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>49,10</b>	<b>56,19</b>	<b>248,50</b>	<b>1 694,62</b>	<b>1,96</b>

Шеф повар (зав. производством) \_\_\_\_\_ Швец Н.Н.