

Согласовано

Заведующим  
д/с 71/1  
\_\_\_\_\_ /Образцова С.И./

**МЕНЮ**  
**16 января 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	2,3	3,9	9,7	92	0
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,2	10	26,8	209	0,8
ТК№040		ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77	0,5
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>11,7</b>	<b>16,7</b>	<b>50,1</b>	<b>378</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	ГРУША	150	0,6	0,5	15,5	71	3
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,5</b>	<b>71</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,8	2,9	1,5	46	1,9
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,7	5,4	11,9	118	6,1
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	20,2	20,8	26,3	373	11,9
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1	2	3	37	0
ТК№044		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180			5,8	23	0
ТК №003		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,7	0,2	10,6	51	0
ТК №004		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>751</b>	<b>31,3</b>	<b>32,1</b>	<b>72</b>	<b>714</b>	<b>19,9</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12	5
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	5,3	8,4	28,9	242	0,1
ТК№038		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	1,1
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	2,4	11,3	48	228	0
<b>Итого</b>			<b>463</b>	<b>8,4</b>	<b>19,8</b>	<b>87,3</b>	<b>518</b>	<b>6,2</b>
<b>Всего</b>			<b>52</b>	<b>69,1</b>	<b>224,9</b>	<b>1681</b>	<b>30,4</b>	