

**МЕНЮ**  
**5 декабря 2025 г.**

**Сад 12 часов(vs)**

| Сборник<br>рецептур        | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда   | Выход        | Химический состав |               |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамин<br>С, мг |
|----------------------------|---------------------|--|--------------|-------------------|---------------|-----------------|-------------------------------------|------------------|
|                            |                     |  |              | Белки, г          | Жиры, г       | Углеводы, г     |                                     |                  |
| <b>Завтрак</b>             |                     |  |              |                   |               |                 |                                     |                  |
| 2008                       | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ   | 40/3/15      | 2,35              | 3,18          | 17,22           | 113,24                              | 6,00             |
| 2008                       | 190                 | КАША "ДРУЖБА"  | 180          | 6,09              | 7,52          | 27,91           | 146,76                              | 1,80             |
| 2024                       | 50                  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ<br>(аллергики)                  | 180          | 3,88              | 7,89          | 27,39           | 186,73                              | 0,61             |
| ТК№040                     |                     | ЧАЙ С МОЛОКОМ  | 180          | 3,71              | 2,80          | 13,60           | 100,00                              | 0,50             |
| <b>Итого</b>               |                     |  | <b>418</b>   | <b>12,15</b>      | <b>13,50</b>  | <b>58,73</b>    | <b>360,00</b>                       | <b>8,30</b>      |
| <b>II Завтрак</b>          |                     |  |              |                   |               |                 |                                     |                  |
| 2008                       | 435                 | КЕФИР  | 125          | 4,17              | 2,08          | 16,46           | 75,00                               | 0,33             |
| <b>Итого</b>               |                     |  | <b>125</b>   | <b>4,17</b>       | <b>2,08</b>   | <b>16,46</b>    | <b>75,00</b>                        | <b>0,33</b>      |
| <b>Обед</b>                |                     |  |              |                   |               |                 |                                     |                  |
| 2012                       | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ  | 60           | 0,83              | 2,72          | 4,87            | 49,45                               | 2,28             |
| 2012                       | 76                  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ   | 200/10/10    | 4,06              | 8,77          | 16,28           | 97,74                               | 5,37             |
| 2012                       | 67                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики) | 180/15/5     | 1,44              | 5,98          | 5,21            | 64,93                               | 7,27             |
| 2012                       | 308                 | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ   | 70           | 7,09              | 7,76          | 9,67            | 148,75                              | 0,08             |
| 2012                       | 277                 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергики)  | 70/70        | 2,28              | 5,01          | 4,90            | 130,10                              | 0,93             |
| 2008                       | 338                 | ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ  | 150          | 1,89              | 1,96          | 13,90           | 84,84                               | 5,94             |
|                            |                     | СОК ИЗ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ ПЕРСИКОВЫЙ   | 180          | 0,00              | 0,00          | 2,81            | 86,17                               | 3,00             |
| 2012                       | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)  | 180/6        | 0,00              | 0,00          | 8,40            | 34,00                               | 0,00             |
|                            | ТК №003             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ   | 30           | 1,13              | 0,24          | 15,53           | 62,50                               | 0,00             |
|                            | ТК №004             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ  | 35           | 2,00              | 1,05          | 15,24           | 100,55                              | 0,00             |
| <b>Итого</b>               |                     |  | <b>745</b>   | <b>17,00</b>      | <b>22,50</b>  | <b>78,30</b>    | <b>630,00</b>                       | <b>16,67</b>     |
| <b>Полдник уплотнённый</b> |                     |  |              |                   |               |                 |                                     |                  |
|                            | ТК№015              | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ  | 50           | 0,40              | 0,00          | 6,05            | 23,34                               | 2,00             |
| 2008                       | 258                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ  | 140          | 2,90              | 4,05          | 15,81           | 46,36                               | 8,31             |
| 2008                       | 437                 | НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЁРТОЙ С САХАРОМ   | 180          | 0,00              | 0,00          | 9,59            | 35,69                               | 13,48            |
|                            | ТК №003             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ   | 25           | 1,70              | 0,20          | 15,32           | 59,17                               | 0,00             |
|                            | ТК № 018            | ПЕЧЕНЬЕ  | 24           | 2,03              | 1,47          | 15,92           | 60,00                               | 0,00             |
|                            | ТК№002              | ГРУША СВЕЖАЯ   | 90           | 0,36              | 0,27          | 14,03           | 193,63                              | 4,50             |
| <b>Итого</b>               |                     |  | <b>509</b>   | <b>7,39</b>       | <b>5,99</b>   | <b>76,72</b>    | <b>418,19</b>                       | <b>28,29</b>     |
| <b>Всего</b>               |                     |  | <b>40,71</b> | <b>44,07</b>      | <b>230,21</b> | <b>1 483,19</b> | <b>53,59</b>                        |                  |