

МЕНЮ

17 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                          | 69                  | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ<br>(рисовый) | 180     | 4,96              | 5,15    | 20,10            | 147,42                                   | 0,73                  |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                | 50/5    | 3,85              | 4,44    | 25,13            | 155,81                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ                    | 180     | 3,56              | 2,96    | 13,05            | 94,19                                    | 0,57                  |
| Итого                         |                     |                                    | 415     | 12,37             | 12,55   | 58,28            | 397,42                                   | 1,30                  |
| II Завтрак                    |                     |                                    |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                       | 100     | 0,50              | 0,10    | 10,10            | 43,00                                    | 2,00                  |
| Итого                         |                     |                                    | 100     | 0,50              | 0,10    | 10,10            | 43,00                                    | 2,00                  |
| Обед                          |                     |                                    |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ   | 60      | 0,96              | 2,96    | 3,61             | 45,51                                    | 9,44                  |
| 2012                          | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОБОВЫМИ     | 180     | 13,76             | 10,79   | 26,21            | 260,02                                   | 15,15                 |
| 2012                          | 276                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                | 200     | 14,15             | 16,41   | 21,02            | 288,64                                   | 11,21                 |
| 2012                          | 372                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ            | 180     | 0,31              | 0,04    | 13,00            | 54,41                                    | 1,44                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 50      | 3,30              | 0,60    | 19,80            | 99,00                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                    | 670     | 32,48             | 30,80   | 83,64            | 747,58                                   | 37,24                 |
| Полдник                       |                     |                                    |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 22                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ          | 50      | 0,50              | 5,09    | 1,65             | 54,41                                    | 11,98                 |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                  | 85      | 8,84              | 13,14   | 5,26             | 174,66                                   | 0,16                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 30      | 2,29              | 0,19    | 15,05            | 71,05                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                      | 180/8/5 | 0,09              | 0,00    | 7,96             | 32,67                                    | 0,49                  |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ                            | 30      | 2,22              | 2,82    | 21,93            | 122,10                                   | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО                             | 100     | 0,40              | 0,40    | 9,80             | 47,00                                    | 10,00                 |
| Итого                         |                     |                                    | 488     | 14,34             | 21,64   | 61,65            | 501,89                                   | 22,63                 |
| Всего                         |                     |                                    |         | 59,69             | 65,09   | 213,67           | 1 689,89                                 | 63,17                 |