

## МЕНЮ

12 января 2026 г.

## Сад 10,5 часов

| Сбор-ник<br>рецеп-тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                  | Выход        | Химический состав |               |                 | Энерге-тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-мин<br>С, мг |
|-----------------------|---------------------|-------------------------------------|--------------|-------------------|---------------|-----------------|--------------------------------------|-------------------|
|                       |                     |                                     |              | Белки, г          | Жиры, г       | Угле-воды, г    |                                      |                   |
| <b>Завтрак</b>        |                     |                                     |              |                   |               |                 |                                      |                   |
| 2012                  | 206                 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ          | 175          | 5,28              | 5,61          | 33,68           | 206,44                               | 0,00              |
| 2012                  |                     | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                 | 50/5         | 3,85              | 4,50          | 25,13           | 156,42                               | 0,00              |
| 2012                  | 394                 | ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ            | 180          | 2,33              | 2,57          | 19,48           | 110,59                               | 0,15              |
| <b>Итого</b>          |                     |                                     | <b>410</b>   | <b>11,46</b>      | <b>12,68</b>  | <b>78,29</b>    | <b>473,45</b>                        | <b>0,15</b>       |
| <b>II Завтрак</b>     |                     |                                     |              |                   |               |                 |                                      |                   |
| 2008                  | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                        | 100          | 0,50              | 0,10          | 10,10           | 43,00                                | 2,00              |
| <b>Итого</b>          |                     |                                     | <b>100</b>   | <b>0,50</b>       | <b>0,10</b>   | <b>10,10</b>    | <b>43,00</b>                         | <b>2,00</b>       |
| <b>Обед</b>           |                     |                                     |              |                   |               |                 |                                      |                   |
| 2012                  | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ         | 180          | 9,14              | 6,18          | 25,46           | 197,28                               | 7,26              |
| 2012                  | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                     | 50           | 0,70              | 2,91          | 4,09            | 45,27                                | 1,92              |
| 2008                  | 324                 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ                 | 130          | 3,33              | 4,42          | 34,99           | 192,96                               | 0,00              |
| 2012                  | 247                 | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ            | 80           | 12,05             | 6,39          | 1,72            | 113,07                               | 1,18              |
| 2012                  | 376                 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ           | 180          | 0,00              | 0,00          | 7,78            | 31,09                                | 0,00              |
| 2008                  |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 50           | 3,30              | 0,60          | 19,80           | 99,00                                | 0,00              |
| 2008                  |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 30           | 2,29              | 0,19          | 15,05           | 71,05                                | 0,00              |
| <b>Итого</b>          |                     |                                     | <b>700</b>   | <b>30,81</b>      | <b>20,69</b>  | <b>108,89</b>   | <b>749,72</b>                        | <b>10,36</b>      |
| <b>Полдник</b>        |                     |                                     |              |                   |               |                 |                                      |                   |
| 2012                  | 454                 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА | 70           | 6,28              | 5,14          | 44,74           | 250,22                               | 0,15              |
| 2012                  | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                    | 180          | 5,32              | 4,59          | 8,80            | 99,01                                | 0,98              |
| <b>Итого</b>          |                     |                                     | <b>250</b>   | <b>11,60</b>      | <b>9,73</b>   | <b>53,54</b>    | <b>349,23</b>                        | <b>1,13</b>       |
| <b>Всего</b>          |                     |                                     | <b>54,37</b> | <b>43,20</b>      | <b>250,82</b> | <b>1 615,40</b> | <b>13,64</b>                         |                   |