

# МЕНЮ

29 декабря 2025 г.

Сад



| 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                       |                     |                                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 7/4                 | КАША РИСОВАЯ                                                 | 150   | 2,54              | 2,77    | 28,62            | 149,48                                   | 0,00                  |
| 2011                          | 10/10               | ЧАЙ                                                          | 180   | 0,35              | 0,00    | 6,85             | 28,75                                    | 0,07                  |
| 2008                          | 1                   | ХЛЕБ С МАСЛОМ                                                | 40    | 3,46              | 6,94    | 39,40            | 233,99                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 370   | 6,35              | 9,71    | 74,87            | 412,22                                   | 0,07                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 12                  | СОК                                                          | 100   | 0,50              | 0,10    | 9,90             | 43,00                                    | 2,00                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 100   | 0,50              | 0,10    | 9,90             | 43,00                                    | 2,00                  |
| Обед                          |                     |                                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 5/1                 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И<br>РАСТ.МАСЛОМ | 50    | 0,84              | 3,26    | 4,88             | 52,74                                    | 7,67                  |
| 2011                          | 25/2                | СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С<br>СУХАРИМИ                          | 180   | 2,91              | 1,87    | 25,40            | 130,05                                   | 4,17                  |
| 2011                          | 43/3                | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                               | 110   | 4,08              | 3,48    | 24,84            | 147,08                                   | 0,00                  |
| 2011                          | 14/8                | БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ                                     | 70    | 10,37             | 11,05   | 10,06            | 180,88                                   | 0,00                  |
| 2011                          | 1/11                | СОУС МОЛОЧНЫЙ (для подачи к<br>блюду)                        | 40    | 0,01              | 1,60    | 0,41             | 16,06                                    | 0,00                  |
| 2011                          | 36                  | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ<br>ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                  | 180   | 0,00              | 0,00    | 13,08            | 52,29                                    | 13,20                 |
|                               |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ 2                                                | 30    | 1,28              | 0,17    | 8,23             | 39,57                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 660   | 19,49             | 21,43   | 86,90            | 618,67                                   | 25,04                 |
| Полдник                       |                     |                                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 4/6                 | ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ<br>ЗАПЕЧЕННЫЙ                             | 150   | 8,86              | 8,13    | 12,63            | 159,26                                   | 6,18                  |
| 2001                          | 271                 | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ                                              | 60    | 0,21              | 5,71    | 6,05             | 76,40                                    | 0,05                  |
| 2011                          | 13/10               | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                   | 180   | 0,16              | 0,00    | 7,57             | 30,84                                    | 0,00                  |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 40    | 3,32              | 0,33    | 38,16            | 168,93                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 430   | 12,55             | 14,17   | 64,41            | 435,43                                   | 6,23                  |
| Всего                         |                     |                                                              |       | 38,89             | 45,41   | 236,08           | 1 509,32                                 | 33,34                 |

*Сид*