

# МЕНЮ

18 июня 2026 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                          | 11/4                | КАША ПШЕННАЯ                                        | 150   | 3,37              | 3,20    | 23,10            | 134,55                                   | 0,00                  |
| 2011                          | 12/10               | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                       | 185   | 0,35              | 0,00    | 8,89             | 36,91                                    | 0,07                  |
| 2012                          | 2                   | БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ<br>ПОВИДЛОМ                 | 40    | 3,44              | 0,34    | 50,41            | 218,44                                   | 0,04                  |
| Итого                         |                     |                                                     | 375   | 7,16              | 3,54    | 82,40            | 389,90                                   | 0,11                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                     |       |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | 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                          | 10/1                | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С<br>РАСТ.МАСЛОМ                   | 50    | 0,71              | 4,06    | 7,80             | 71,20                                    | 1,12                  |
| 2011                          | 5/2                 | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ                              | 160   | 1,44              | 4,05    | 10,22            | 83,27                                    | 4,36                  |
| 2011                          | 5/9                 | БИТОЧКИ (КОТЛЕТЫ) ИЗ МЯСА КУР                       | 80    | 13,39             | 12,81   | 10,15            | 209,62                                   | 0,55                  |
| 2011                          | 8/3                 | СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАПУСТА<br>ТУШ., КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ) | 130   | 2,67              | 3,06    | 13,81            | 94,49                                    | 21,16                 |
| 2011                          | 36                  | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ<br>ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ         | 215   | 0,00              | 0,00    | 17,44            | 69,73                                    | 15,20                 |
|                               |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                         | 56    | 3,58              | 0,48    | 22,94            | 110,40                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                     | 691   | 21,79             | 24,46   | 82,36            | 638,71                                   | 42,39                 |
| Полдник                       |                     |                                                     |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 13/5                | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С<br>МОРКОВЬЮ                  | 165   | 22,77             | 22,08   | 22,06            | 383,01                                   | 0,99                  |
| 2011                          | 2/11                | СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ                               | 40    | 0,01              | 1,28    | 5,17             | 32,22                                    | 0,00                  |
| 2011                          | 10/10               | ЧАЙ                                                 | 225   | 0,35              | 0,00    | 8,89             | 36,91                                    | 0,07                  |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 41    | 3,37              | 0,34    | 38,64            | 171,08                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                     | 471   | 26,50             | 23,70   | 74,76            | 623,22                                   | 1,06                  |
| Всего                         |                     |                                                     |       | 55,95             | 51,80   | 249,42           | 1 694,83                                 | 45,56                 |

*Директор*