

## МЕНЮ

29 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                          | 7/4                 | КАША РИСОВАЯ                                | 150   | 2,54              | 2,77    | 28,63            | 149,49                                   | 0,00                  |
| 2011                          | 10/10               | ЧАЙ                                         | 180   | 0,35              | 0,00    | 6,84             | 28,73                                    | 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            | 412,21                                   | 0,07                  |
| II Завтрак                    |                     |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 12                  | СОК                                         | 98    | 0,50              | 0,10    | 9,90             | 43,00                                    | 2,00                  |
| Итого                         |                     |                                             | 98    | 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    | 6,79             | 67,21                                    | 1,12                  |
| 2011                          | 25/2                | СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С<br>СУХАРИМИ         | 160   | 2,58              | 1,64    | 22,54            | 115,38                                   | 3,71                  |
| 2011                          | 43/3                | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ              | 110   | 4,08              | 3,49    | 24,85            | 147,25                                   | 0,00                  |
| 2011                          | 14/8                | БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ                    | 70    | 10,37             | 11,05   | 10,06            | 180,92                                   | 0,00                  |
| 2011                          | 1/11                | СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К<br>БЛЮДУ)       | 40    | 0,01              | 1,60    | 0,42             | 16,10                                    | 0,00                  |
| 2011                          | 36                  | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ<br>ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 180   | 0,00              | 0,00    | 13,09            | 52,30                                    | 20,00                 |
|                               |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ 2                               | 30    | 1,28              | 0,17    | 8,23             | 39,57                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                             | 640   | 19,03             | 22,01   | 85,98            | 618,73                                   | 24,83                 |
| Полдник                       |                     |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 4/6                 | ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ<br>ЗАПЕЧЕННЫЙ            | 100   | 5,94              | 5,44    | 8,41             | 106,43                                   | 4,12                  |
| 2001                          | 271                 | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ                             | 60    | 0,25              | 5,76    | 6,04             | 76,95                                    | 0,05                  |
| 2011                          | 13/10               | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 150   | 0,16              | 0,00    | 7,24             | 29,55                                    | 0,00                  |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40    | 3,32              | 0,33    | 38,16            | 168,93                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                             | 350   | 9,67              | 11,53   | 59,85            | 381,86                                   | 4,17                  |
| Всего                         |                     |                                             |       | 35,55             | 43,35   | 230,60           | 1 455,80                                 | 31,07                 |

