



# **МЕНЮ** 9 июля 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                          | 8/4                 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ                            | 150   | 3,24              | 4,66    | 18,16            | 127,47                                   | 0,00                  |
| 2011                          | 10/10               | ЧАЙ                                          | 180   | 0,35              | 0,00    | 6,84             | 28,73                                    | 0,07                  |
| 2008                          | 1/13                | ХЛЕБ С МАСЛОМ                                | 40    | 3,46              | 6,94    | 39,40            | 233,99                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                              | 370   | 7,05              | 11,60   | 64,40            | 390,19                                   | 0,07                  |
| II Завтрак                    |                     |                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | 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                          | 17/2                | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОБОВЫМИ               | 160   | 3,96              | 3,48    | 13,60            | 101,93                                   | 3,62                  |
| 2011                          | 31/8                | ГОЛУБЦЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ И<br>РИСОМ          | 180   | 20,90             | 17,85   | 14,28            | 302,31                                   | 24,30                 |
| 2001                          | 456                 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ                     | 45    | 0,71              | 4,70    | 1,78             | 53,15                                    | 1,23                  |
| 2011                          | 36                  | КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ<br>ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 180   | 0,00              | 0,00    | 13,09            | 52,30                                    | 13,20                 |
| 2011                          | 1                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 50    | 3,21              | 0,43    | 20,56            | 98,92                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                              | 665   | 29,49             | 30,52   | 70,10            | 675,82                                   | 43,47                 |
| Полдник                       |                     |                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 14/4                | КАША ЯЧНЕВАЯ                                 | 150   | 2,93              | 2,79    | 20,99            | 120,59                                   | 0,00                  |
|                               | 16                  | ПРЯНИК                                       | 50    | 2,95              | 2,35    | 37,50            | 183,00                                   | 0,00                  |
| 2011                          | 13/10               | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                   | 150   | 0,16              | 0,00    | 7,24             | 29,55                                    | 0,00                  |
| 2011                          | 10                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 40    | 3,32              | 0,33    | 38,16            | 168,93                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                              | 390   | 9,36              | 5,47    | 103,89           | 502,07                                   | 0,00                  |
| Всего                         |                     |                                              |       | 46,40             | 47,69   | 248,29           | 1 611,08                                 | 45,54                 |

*Лес*