

# МЕНЮ

19 декабря 2025 г.  
Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2021	282	<b>ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ;</b> (творог 9.0% жирности, крупа рисовая, сахар песок, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15% жирности)	160	18,2	13,1	33,8	333	0,4
2021	573	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ;</b> (хлеб пшеничный)	40	2,9	0,2	19,4	92	0
2021	79	<b>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями);</b> (масло сливочное)	5		4,1		38	0
2021	457	<b>ЧАЙ С САХАРОМ;</b> (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		8,1	32	0
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>21,2</b>	<b>17,4</b>	<b>61,3</b>	<b>495</b>	<b>0,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	82	<b>ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)</b> (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2021	95	<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ;</b> (картофель, капуста белокочанная, свекла, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)	200	2,3	5,3	11,3	106	10,2
2021	339	<b>КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ;</b> (говядина 1 категории, молоко пастер. 2,5% жирности, хлеб пшеничный, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сухари панировочные)	80	13,3	13,7	7,8	207	0,1
2021	377	<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ;</b> (картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	130	2,6	4,9	17,5	125	8,5
2021	54	<b>ИКРА МОРКОВНАЯ;</b> (морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,1	2,9	5	52	2,8
2021	574	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ;</b> (хлеб ржаной)	50	3,2	0,4	20,5	99	0
2021	501	<b>СОК ФРУКТОВЫЙ;</b> (сок яблочный)	180	0,9	0,2	18,1	77	3,6
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>23,4</b>	<b>27,4</b>	<b>80,2</b>	<b>666</b>	<b>25,2</b>
<b>Полдник</b>								
2021	544	<b>БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ;</b> (мука пшеничная высш сорт, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	70	5,1	7,8	39,4	249	0,1
2021	470	<b>КЕФИР;</b> (кефир 2,5 % жирности)	178	5,2	4,5	7,1	94	1,2
<b>Итого</b>			<b>248</b>	<b>10,3</b>	<b>12,3</b>	<b>46,5</b>	<b>343</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>								
2021	139	<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ;</b> (макаронные изделия высш сорт, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	5,5	6,4	21	165	0,6
2021	573	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ;</b> (хлеб пшеничный)	25	1,8	0,2	12,1	57	0
2021	267	<b>ЯЙЦО ВАРЕНОЕ;</b> (яйца куриные (шт.))	49	6	5,4	0,3	75	0
2021	462	<b>КАКАО С МОЛОКОМ;</b> (вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,2	2,6	12,7	88	0,5
<b>Итого</b>			<b>474</b>	<b>16,5</b>	<b>14,6</b>	<b>46,1</b>	<b>385</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего</b>				<b>71,8</b>	<b>72,1</b>	<b>243,9</b>	<b>1936</b>	<b>38</b>