



МЕНЮ

16 января 2026 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		
Завтрак								
2021	282	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ; (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)	150	18,3	13,1	33,9	333	0,4
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	40	3	0,2	19,5	92	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		37	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		8,1	32	0
Итого			395	21,4	17,4	61,5	494	0,4
II Завтрак								
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2021	95	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ; (картофель, капуста белокачанная, свекла, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)	200	2,3	5,2	11,3	105	10,2
2021	372	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ (филе); (филе (мясо птицы), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничный, молоко пастер 2,5% жирности, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	70	14,6	14,5	9,6	227	0,9
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ; (картофель, масло сливочное, молоко пастер 2,5% жирности, соль йодированная)	130	2,6	5	17,6	126	8,5
2021	54	ИКРА МОРКОВНАЯ; (морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,1	2,9	5	53	2,8
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной)	52	3,3	0,5	21,3	103	0
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	182	0,9	0,2	18,4	78	3,6
Итого			694	24,8	28,3	83,2	692	26
Полдник								
2021	544	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ; (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	КЕФИР; (кефир 2,5% жирности)	182	5,3	4,5	7,3	96	1,3
Итого			252	10,4	12,3	46,7	345	1,4
Ужин								
2021	139	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ; (макаронные изделия высш сорт, масло сливочное, молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	5,5	6,5	21,4	166	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	25	1,8	0,2	12,2	58	0
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ; (яйца куриные (шт.))	49	6	5,4	0,3	75	0
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ; (вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности)	200	3,3	2,7	12,6	89	0,5
Итого			474	16,6	14,8	46,5	388	1,1
Всего				73,6	73,2	247,7	1966	38,9