



## МЕНЮ

20 января 2026 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2021	234	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ; (масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа овсяная, сахар песок, соль йодированная)	200	6,7	7,6	27,5	206	0,6
2011		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	462	КАКАО С МОЛОКОМ; (вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,2	2,6	12,6	88	0,5
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>12,9</b>	<b>14,5</b>	<b>59,6</b>	<b>423</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	162	0,8	0,2	16,4	70	3,2
<b>Итого</b>			<b>162</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>16,4</b>	<b>70</b>	<b>3,2</b>
<b>Обед</b>								
2021	123	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ; (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая, говядина 1 категории, яйца куриные (шт.))	200	8,8	8,1	14,5	166	7,4
2011	35/8	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ; (печень говяжья, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	80	18,3	7,3	2,5	169	11,9
2011	166	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (пшеничная); (крупа пшеничная полтавская, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль йодированная, вода питьевая)	130	3,7	3,2	21,5	130	0,8
2021	380	КАПУСТА ТУШЕНАЯ; (капуста белокочанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт)	60	1,9	1,9	5,2	46	15,3
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной.)	51	3,3	0,5	21	102	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			7	28	0,4
<b>Итого</b>			<b>701</b>	<b>36</b>	<b>21</b>	<b>71,7</b>	<b>641</b>	<b>35,8</b>
<b>Полдник</b>								
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ; (печенье сахарное.)	50	3,8	4,9	37,2	209	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	197	5,7	4,9	7,9	105	1,4
<b>Итого</b>			<b>247</b>	<b>9,5</b>	<b>9,8</b>	<b>45,1</b>	<b>314</b>	<b>1,4</b>
<b>Ужин</b>								
2021	279	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА; (творог 9,0% жирности, крупа манная, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, масло сливочное, соль йодированная)	120	20	15,8	14,7	288	0,2
2021	406	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ; (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сливочное)	50	1,6	2,8	8,6	66	0,2
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	40	3	0,2	19,5	92	0
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ; (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		7,9	32	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>25,1</b>	<b>19,2</b>	<b>60,5</b>	<b>525</b>	<b>10,4</b>
<b>Всего</b>				<b>84,3</b>	<b>64,7</b>	<b>253,3</b>	<b>1973</b>	<b>51,9</b>