

# МЕНЮ

26 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	268	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ; (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	120	11,2	15,2	2,7	192	0,2
2021	150	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА); (икра кабачковая)	60	1,6	3,2	3,4	47	6,58
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,.)	41	3	0,3	19,9	94	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		37	0
2021	75	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ ( порциями ); (сыр российский)	13	3	3,8		47	0,1
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		8,1	33	0
<b>Итого</b>			<b>439</b>	<b>18,9</b>	<b>26,6</b>	<b>34,1</b>	<b>450</b>	<b>6,88</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	161	0,8	0,2	16,2	69	3,2
<b>Итого</b>			<b>161</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>16,2</b>	<b>69</b>	<b>3,2</b>
<b>Обед</b>								
2021	113	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ; (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, соль йодированная, вода питьевая)	200	5	3,9	17,3	123	4,7
2011	301	ПТИЦА ТУШЕНАЯ; (куры потрош. 1 категории, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, сметана 15% жирности, соль йодированная)	80	19,6	24	3,8	315	1,4
2021	256	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ; (макаронные изделия высш. сорт, масло сливочное, соль йодированная)	130	4,9	4,6	30,7	184	0
2021	156	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (МОРКОВЬ); (морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,8	2	4,2	39	1,2
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной.)	49	3,1	0,4	20,2	97	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			6,8	27	2
<b>Итого</b>			<b>699</b>	<b>33,4</b>	<b>34,9</b>	<b>83</b>	<b>785</b>	<b>9,3</b>
<b>Полдник</b>								
2021	545	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ; (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	70	6,4	5,9	40,8	240	0,1
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7,2	96	1,3
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>11,6</b>	<b>10,4</b>	<b>48</b>	<b>336</b>	<b>1,4</b>
<b>Ужин</b>								
2007	67	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ; (масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа овсяная, сахар песок, соль йодированная)	200	6,7	7,6	27,5	207	0,6
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,.)	41	3	0,3	19,9	94	0
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2021	469	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ; (молоко пастер. 2,5% жирности)	178	5	4,3	8,2	93	0,9
<b>Итого</b>			<b>519</b>	<b>15,1</b>	<b>12,6</b>	<b>65,4</b>	<b>441</b>	<b>11,5</b>
<b>Всего</b>				<b>79,8</b>	<b>84,7</b>	<b>246,7</b>	<b>2081</b>	<b>32,28</b>