

МЕНЮ

28 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	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАННЫЙ); <small>(крупа манная, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)</small>	200	4,6	4,6	15,6	123	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; <small>(хлеб пшеничный)</small>	30	2,2	0,2	14,7	70	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); <small>(масло сливочное)</small>	5		4,1		38	0
2021	75	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями); <small>(сыр российский)</small>	13	3	3,8		47	0,1
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ; <small>(вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности)</small>	200	3,2	2,6	12,6	88	0,5
Итого			448	13	15,3	42,9	366	1,2
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; <small>(сок яблочный)</small>	162	0,8	0,2	16,3	70	3,2
Итого			162	0,8	0,2	16,3	70	3,2
Обед								
2021	114	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено); <small>(картофель, лук репчатый, морковь, крупа пшеничная, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)</small>	200	2,2	4,2	14,7	106	5,5
2021	338	КНЕЛИ ГОВЯЖЬИ С РИСОМ; <small>(говядина 1 категории, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, соль йодированная)</small>	80	11,2	13,1	5,7	185	0,1
2021	380	КАПУСТА ТУШЕНАЯ; <small>(капуста белокочанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло сливочное, мука пшеничная высш сорт)</small>	130	3,9	4,2	12,1	105	35
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; <small>(хлеб ржаной)</small>	49	3,2	0,4	20,2	97	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)</small>	180			6,8	27	2
Итого			639	20,5	21,9	59,5	520	42,6
Полдник								
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) <small>(яблоки)</small>	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; <small>(хлеб пшеничный)</small>	30	2,2	0,2	14,7	70	0
2021	470	КЕФИР; <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	181	5,3	4,5	7,2	96	1,3
Итого			311	7,9	5,1	31,7	213	11,3
Ужин								
2021	295	РЫБА ОТВАРНАЯ; <small>(рыба минтай филе, лук репчатый, морковь, соль йодированная)</small>	80	15,3	0,9	0,7	72	0,5
2021	181/408	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ; <small>(картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сыр российский, масло сливочное, мука пшеничная высш сорт, сметана 15% жирности)</small>	130	3,4	8,2	19,3	173	8,8
2021	54	ИКРА МОРКОВНАЯ; <small>(морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)</small>	60	1,1	2,9	5	52	2,8
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; <small>(хлеб пшеничный)</small>	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; <small>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)</small>	200	0,1		8,2	33	0
Итого			490	21,4	12,1	42,9	376	12,1
Всего				63,6	54,6	193,3	1545	70,4