



## МЕНЮ

29 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		
<b>Завтрак</b>								
2021	299	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ; (рыба минтай филе, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)	80	10,6	6,5	3,3	114	2,4
2021	206	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ; (крупа пшеничная полтавская, масло сливочное, соль йодированная, вода питьевая)	120	5,3	4,3	30,7	182	0
2021	150	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА); (икра кабачковая)	60	1,6	3,2	3,4	47	6,62
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		4,3		39	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		8,1	33	0
<b>Итого</b>			<b>506</b>	<b>20,6</b>	<b>18,6</b>	<b>65,4</b>	<b>509</b>	<b>9,02</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (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	118	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ; (картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, крупа пшеничная полтавская, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)	200	2,6	5,2	12,9	112	9
2011	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА; (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	80	15,1	14,5	3,1	203	1,1
2021	152	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ; (картофель, масло сливочное, соль йодированная)	130	2,5	4,5	20,6	133	10,4
2021	53	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ; (свекла, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,2	2,9	5,7	55	3,5
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной,.)	52	3,4	0,5	21,4	103	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			6,8	27	2
<b>Итого</b>			<b>702</b>	<b>24,8</b>	<b>27,6</b>	<b>70,5</b>	<b>633</b>	<b>26</b>
<b>Полдник</b>								
2021	581	ПРЯНИКИ; (пряники)	50	3	2,4	37,5	183	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	201	5,8	5	8,1	107	1,4
<b>Итого</b>			<b>251</b>	<b>8,8</b>	<b>7,4</b>	<b>45,6</b>	<b>290</b>	<b>1,4</b>
<b>Ужин</b>								
2021	236	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ; (крупа рисовая, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	5	6,9	31,1	208	0,6
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,.)	41	3	0,3	19,9	94	0
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ; (яйца куриные (шт.))	49	6	5,4	0,3	75	0
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ; (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	200	3	2,4	13,9	90	0,5
<b>Итого</b>			<b>490</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>65,2</b>	<b>467</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего</b>				<b>71,6</b>	<b>69</b>	<b>256,5</b>	<b>1946</b>	<b>47,52</b>