

МЕНЮ

9 февраля 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		
Завтрак								
2021	268	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ; (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	120	11,3	15,2	2,8	193	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,.)	39	2,9	0,2	19	90	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	32	0
Итого			437	18,9	26,5	33,3	446	6,88
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	161	0,8	0,2	16,3	69	3,2
Итого			161	0,8	0,2	16,3	69	3,2
Обед								
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	24,1	3,9	317	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	1,3
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной,.)	50	3,2	0,4	20,6	99	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			6,8	27	2
Итого			700	33,5	35	83,5	789	9,4
Полдник								
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)	182	5,3	4,6	7,3	97	1,3
Итого			252	11,7	10,5	48,1	337	1,4
Ужин								
2007	67	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ; (масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа овсяная, сахар песок, соль йодированная)	200	6,8	7,5	27,6	207	0,6
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,.)	39	2,9	0,2	19	90	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)	181	5,1	4,4	8,4	95	1
Итого			520	15,2	12,5	64,8	439	11,6
Всего				80,1	84,7	246	2080	32,48