



## МЕНЮ

19 февраля 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>								
2004	369	РЫБА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ ПОЛЬСКИМ; (рыба минтай филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	80	14,8	5,5	0,8	111	0,3
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ; (картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	130	2,6	4,9	17,5	125	8,5
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,.)	40	2,9	0,2	19,3	91	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		37	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		7,9	32	0
<b>Итого</b>			<b>515</b>	<b>22</b>	<b>17,9</b>	<b>48,9</b>	<b>443</b>	<b>15,42</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	159	0,8	0,2	16,1	68	3,2
<b>Итого</b>			<b>159</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>16,1</b>	<b>68</b>	<b>3,2</b>
<b>Обед</b>								
2021	98	СВЕКОЛЬНИК; (картофель, свекла, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная, вода питьевая)	200	4,1	7,1	14,2	140	6,9
2021	330	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ; (говядина 1 категории, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	17,7	19,7	43,1	420	2,1
2021	54	ИКРА МОРКОВНАЯ; (морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,1	2,9	5	53	2,8
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной.)	51	3,3	0,5	21,1	102	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			7	28	2
<b>Итого</b>			<b>691</b>	<b>26,2</b>	<b>30,2</b>	<b>90,4</b>	<b>743</b>	<b>13,8</b>
<b>Полдник</b>								
2021	581	ПРЯНИКИ; (пряники)	50	3	2,4	37,5	183	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	202	5,9	5	8,1	107	1,4
<b>Итого</b>			<b>252</b>	<b>8,9</b>	<b>7,4</b>	<b>45,6</b>	<b>290</b>	<b>1,4</b>
<b>Ужин</b>								
2021	230	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ; (крупа манная, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	5,4	6	26	179	0,5
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,.)	40	2,9	0,2	19,3	91	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	4,4	8,2	93	0,9
<b>Итого</b>			<b>518</b>	<b>13,7</b>	<b>11</b>	<b>63,3</b>	<b>410</b>	<b>11,4</b>
<b>Всего</b>				<b>71,6</b>	<b>66,7</b>	<b>264,3</b>	<b>1954</b>	<b>45,22</b>