



МЕНЮ

10 марта 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	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ; (ПШЕНО), <small>(крупа пшеничная, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)</small>	200	5,4	5	19,8	147	0,6
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ, <small>(хлеб пшеничный)</small>	45	3,3	0,3	21,7	102	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); <small>(масло сливочное)</small>	5		4,1		38	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; <small>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)</small>	200	0,1		8,1	32	0
Итого			450	8,8	9,4	49,6	319	0,6
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; <small>(сок яблочный)</small>	161	0,8	0,2	16,3	69	3,2
Итого			161	0,8	0,2	16,3	69	3,2
Обед								
2021	104	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ; <small>(картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)</small>	200	2	5,2	9,3	96	10,9
2021	372	КОТЛЕТЫ, ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ (филе); <small>(филе (мясо птицы), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничный, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, яйца куриные (шт.))</small>	70	14,9	14,6	10,3	232	0,9
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ; <small>(картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)</small>	130	2,6	4,9	17,6	126	8,5
2021	156	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СВЕКЛА); <small>(свекла, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)</small>	60	0,9	2	5,3	43	2,5
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; <small>(хлеб ржаной.)</small>	50	3,2	0,4	20,5	98	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)</small>	180			6,8	27	2
Итого			690	23,6	27,1	69,8	622	24,8
Полдник								
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ; <small>(печенье сахарное.)</small>	50	3,8	4,9	37,2	209	0
2021	470	КЕФИР; <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	200	5,8	5	8	106	1,4
Итого			250	9,6	9,9	45,2	315	1,4
Ужин								
2021	289	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ; <small>(творог 9,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, масло сливочное, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, сметана 15% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	150	19,1	15	25,9	325	0,4
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ, <small>(хлеб пшеничный)</small>	28	2	0,2	13,6	64	0
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) <small>(яблоки)</small>	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ; <small>(кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)</small>	200	3	2,4	13,8	90	0,5
Итого			478	24,5	18	63,1	526	10,9
Всего				67,3	64,6	244	1851	40,9