

МЕНЮ

16 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 | 256 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ; (макаронные изделия высш. сорт, масло сливочное, соль йодированная) | 120 | 4,1 | 4 | 26,1 | 157 | 0 |
| 2021 | 150 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА); (икра кабачковая) | 60 | 1,6 | 3,2 | 3,4 | 47 | 6,62 |
| 2021 | 573/1 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный..) | 41 | 3 | 0,3 | 20,1 | 95 | 0 |
| 2021 | 79 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное) | 5 | | 4,1 | | 37 | 0 |
| 2021 | 75 | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями); (сыр российский) | 13 | 3 | 3,9 | | 48 | 0,1 |
| 2021 | 457 | ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый) | 200 | 0,1 | | 7,9 | 32 | 0 |
| Итого | | | 439 | 11,8 | 15,5 | 57,5 | 416 | 6,72 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2021 | 82 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |
| Итого | | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2021 | 104 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ; (картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая) | 200 | 2 | 5,2 | 9,3 | 96 | 10,9 |
| 2021 | 367 | ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ; (куры потрош. 1 категории, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, томатная паста) | 80 | 19,3 | 22,9 | 3,5 | 298 | 2 |
| 2021 | 377 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ; (картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная) | 130 | 2,6 | 5 | 17,6 | 126 | 8,5 |
| 2021 | 156 | ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СВЕКЛА); (свекла, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное) | 60 | 0,9 | 2 | 5,3 | 43 | 2,5 |
| 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 | 28 | 35,5 | 63,1 | 689 | 25,9 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2021 | 531 | ВАТРУШКИ С ТОРОЖНЫМ ФАРШЕМ; (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.), творог 9,0% жирности) | 80 | 13,5 | 9,6 | 40,8 | 305 | 0,2 |
| 2021 | 470 | КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности) | 181 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 96 | 1,3 |
| Итого | | | 261 | 18,7 | 14,1 | 48 | 401 | 1,5 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2021 | 140 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ;(ПШЕНИЧНАЯ), (крупа пшеничная полтавская, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная) | 200 | 5,8 | 5,8 | 18,4 | 150 | 0,8 |
| 2021 | 573/1 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный..) | 41 | 3 | 0,3 | 20,1 | 95 | 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 | 3,1 | 2,5 | 13,8 | 90 | 0,5 |
| Итого | | | 490 | 17,9 | 14 | 52,6 | 410 | 1,3 |
| Всего | | | | 76,8 | 79,5 | 231 | 1963 | 45,42 |