



# МЕНЮ

19 марта 2026 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2004	369	РЫБА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ ПОЛЬСКИМ; <small>(рыба минтай филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, яйца куриные (шт.), соль йодированная)</small>	80	14,8	5,6	0,8	111	0,3
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	150	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА); <small>(икра кабачковая)</small>	60	1,6	3,2	3,4	47	6,62
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; <small>(хлеб пшеничный йодированный,)</small>	40	3	0,3	19,7	93	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		7,9	32	0
<b>Итого</b>			<b>515</b>	<b>22,1</b>	<b>18,1</b>	<b>49,4</b>	<b>447</b>	<b>15,42</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; <small>(сок яблочный)</small>	158	0,8	0,2	16	68	3,2
<b>Итого</b>			<b>158</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	<b>3,2</b>
<b>Обед</b>								
2021	98	СВЕКОЛЬНИК; <small>(картофель, свекла, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная, вода питьевая)</small>	200	4,1	7	14,2	139	6,9
2021	330	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ; <small>(говядина 1 категории, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)</small>	200	17,7	19,7	43	419	2,1
2021	54	ИКРА МОРКОВНАЯ; <small>(морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)</small>	60	1,1	2,9	5	53	2,8
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; <small>(хлеб ржаной)</small>	52	3,3	0,5	21,2	102	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)</small>	180			7	28	2
<b>Итого</b>			<b>692</b>	<b>26,2</b>	<b>30,1</b>	<b>90,4</b>	<b>741</b>	<b>13,8</b>
<b>Полдник</b>								
2021	581	ПРЯНИКИ; <small>(пряники)</small>	50	3	2,4	37,5	183	0
2021	470	КЕФИР; <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	198	5,7	5	7,9	105	1,4
<b>Итого</b>			<b>248</b>	<b>8,7</b>	<b>7,4</b>	<b>45,4</b>	<b>288</b>	<b>1,4</b>
<b>Ужин</b>								
2021	230	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ; <small>(крупа манная, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)</small>	200	5,5	6	26	180	0,6
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; <small>(хлеб пшеничный йодированный,)</small>	40	3	0,3	19,7	93	0
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) <small>(яблоки)</small>	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2021	469	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ; <small>(молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	181	5,1	4,4	8,4	95	1
<b>Итого</b>			<b>521</b>	<b>14</b>	<b>11,1</b>	<b>63,9</b>	<b>415</b>	<b>11,6</b>
<b>Всего</b>				<b>71,8</b>	<b>66,9</b>	<b>265,1</b>	<b>1959</b>	<b>45,42</b>