



МЕНЮ
23 марта 2026 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2021	268	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ; <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)</small>	120	11,2	15,2	2,8	193	0,2
2021	150	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА); <small>(икра кабачковая)</small>	60	1,6	3,2	3,4	47	6,58
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; <small>(хлеб пшеничный йодированный,.)</small>	41	3	0,3	19,9	94	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); <small>(масло сливочное)</small>	5		4,1		37	0
2021	75	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями); <small>(сыр российский)</small>	13	3	3,8		47	0,1
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; <small>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)</small>	200	0,1		8,1	33	0
Итого			439	18,9	26,6	34,2	451	6,88
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; <small>(сок яблочный)</small>	162	0,8	0,2	16,4	70	3,2
Итого			162	0,8	0,2	16,4	70	3,2
Обед								
2021	113	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ; <small>(картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, соль йодированная, вода питьевая)</small>	200	5	3,9	17,3	123	4,7
2011	301	ПТИЦА ТУШЕНАЯ; <small>(куры потрош. 1 категории, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, мука пшеничная высш сорт, сметана 15% жирности, соль йодированная)</small>	80	19,6	24,1	3,9	316	1,4
2021	256	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ; <small>(макаронные изделия высш сорт, масло сливочное, соль йодированная)</small>	130	4,9	4,6	30,7	184	0
2021	156	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (МОРКОВЬ); <small>(морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)</small>	60	0,8	2	4,2	39	1,2
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			6,8	27	2
Итого			702	33,6	35,1	84,1	791	9,3
Полдник								
2021	545	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ; <small>(мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.))</small>	70	6,4	5,9	40,8	241	0,1
2021	470	КЕФИР; <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	181	5,2	4,5	7,2	96	1,3
Итого			251	11,6	10,4	48	337	1,4
Ужин								
2007	67	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ; <small>(масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа овсяная, сахар песок, соль йодированная)</small>	200	6,8	7,7	27,6	209	0,6
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; <small>(хлеб пшеничный йодированный,.)</small>	41	3	0,3	19,9	94	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>	183	5,1	4,5	8,5	96	1
Итого			524	15,3	12,9	65,8	446	11,6
Всего				80,2	85,2	248,5	2095	32,38

ответственный по питанию

Г.В.Г.

Мартирисян Гоар Генриковна