



# МЕНЮ

30 марта 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>								
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 ЙОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный..)	40	2,9	0,2	19,2	91	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		38	0
2021	75	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ ( порциями ); (сыр российский)	13	3,1	3,9		48	0,1
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		7,9	32	0
<b>Итого</b>			<b>438</b>	<b>11,8</b>	<b>15,4</b>	<b>56,6</b>	<b>413</b>	<b>6,72</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
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	10,8
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	19,4	23	3,5	299	1,9
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ; (картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	130	2,6	4,9	17,6	125	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	20,7	99	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			6,8	27	2
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>28,1</b>	<b>35,5</b>	<b>63,2</b>	<b>689</b>	<b>25,7</b>
<b>Полдник</b>								
2021	531	ВАТРУШКИ С ТОРОЖНЫМ ФАРШЕМ; (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.), творог 9,0% жирности)	80	13,3	9,6	40,8	303	0,2
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	182	5,3	4,5	7,3	96	1,3
<b>Итого</b>			<b>262</b>	<b>18,6</b>	<b>14,1</b>	<b>48,1</b>	<b>399</b>	<b>1,5</b>
<b>Ужин</b>								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ;(ПШЕНИЧНАЯ), (крупа пшеничная поплавская, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	5,7	5,8	18,3	149	0,7
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный..)	40	2,9	0,2	19,2	91	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	2,4	13,9	90	0,5
<b>Итого</b>			<b>489</b>	<b>17,6</b>	<b>13,8</b>	<b>51,7</b>	<b>405</b>	<b>1,2</b>
<b>Всего</b>				<b>76,5</b>	<b>79,2</b>	<b>229,4</b>	<b>1953</b>	<b>45,12</b>

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна