



## МЕНЮ

14 апреля 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	234	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ; <small>(масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа овсяная, сахар песок, соль йодированная)</small>	200	6,8	7,6	27,5	208	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; <small>(хлеб пшеничный)</small>	41	3,1	0,3	20,2	95	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); <small>(масло сливочное)</small>	5		4,1		37	0
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ; <small>(вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	200	3,3	2,7	12,6	88	0,5
<b>Итого</b>			<b>446</b>	<b>13,2</b>	<b>14,7</b>	<b>60,3</b>	<b>428</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; <small>(сок яблочный)</small>	161	0,8	0,2	16,3	69	3,2
<b>Итого</b>			<b>161</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>16,3</b>	<b>69</b>	<b>3,2</b>
<b>Обед</b>								
2021	123	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ; <small>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая, говядина 1 категории, яйца куриные (шт.))</small>	200	8,8	8,1	14,5	167	7,4
2011	35/8	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ; <small>(печень говяжья, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.))</small>	80	18,3	7,3	2,5	169	11,9
2011	166	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (пшеничная); <small>(крупа пшеничная полтавская, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль йодированная, вода питьевая)</small>	130	3,7	3,2	21,5	130	0,8
2021	380	КАПУСТА ТУШЕНАЯ; <small>(капуста белокочанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт)</small>	60	1,9	1,9	5,2	46	15,3
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; <small>(хлеб ржаной)</small>	52	3,3	0,5	21,1	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>702</b>	<b>36</b>	<b>21</b>	<b>71,8</b>	<b>642</b>	<b>37,4</b>
<b>Полдник</b>								
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>	199	5,8	5	7,9	105	1,4
<b>Итого</b>			<b>249</b>	<b>9,6</b>	<b>9,9</b>	<b>45,1</b>	<b>314</b>	<b>1,4</b>
<b>Ужин</b>								
2021	279	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА; <small>(творог 9,0% жирности, крупа манная, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, масло сливочное, соль йодированная)</small>	120	19,9	15,5	14,4	285	0,2
2021	406	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ; <small>(молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сливочное)</small>	50	1,7	2,9	8,5	66	0,3
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; <small>(хлеб пшеничный)</small>	41	3,1	0,3	20,2	95	0
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ; <small>(яблоки)</small>	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; <small>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)</small>	200	0,1		8	32	0
<b>Итого</b>			<b>511</b>	<b>25,2</b>	<b>19,1</b>	<b>60,9</b>	<b>525</b>	<b>10,5</b>
<b>Всего</b>				<b>84,8</b>	<b>64,9</b>	<b>254,4</b>	<b>1978</b>	<b>53,6</b>