



МЕНЮ

17 июля 2026 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2011	14/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ; (творог 9,0% жирности, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сливочное , масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная)	120	17,2	12,2	20,1	262	0,4
2021	406	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ; (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сливочное)	50	1,6	2,4	8,1	60	0,3
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	31	2,3	0,2	15	71	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		38	0
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ; (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	200	3	2,4	13,8	89	0,5
Итого			406	24,1	21,3	57	520	1,2
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	160	0,8	0,2	16,2	69	3,2
Итого			160	0,8	0,2	16,2	69	3,2
Обед								
2021	98	СВЕКОЛЬНИК; (картофель, свекла, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная, вода питьевая)	200	4,9	7,7	16	157	7,7
2021	376	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (филе); (филе (мясо птицы), картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное , мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная)	200	17,6	17,8	28,9	348	14,8
2021	148	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (порциями помидоры); (помидоры свежие, соль йодированная)	60	0,7	0,1	2,2	14	6
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной)	48	3,2	0,4	20,5	99	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			6,8	27	2
Итого			688	26,4	26	74,4	645	30,5
Полдник								
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ; (печенье сахарное.)	25	1,9	2,5	18,6	104	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	179	5,2	4,5	7,2	95	1,3
Итого			304	7,5	7,4	35,6	246	11,3
Ужин								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ;(ПШЕННАЯ), (крупа пшеничная, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	5,7	5,9	18,8	152	0,7
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	52	3,8	0,3	25,1	119	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		8	32	0
Итого			452	9,6	6,2	51,9	303	0,7
Всего				68,4	61,1	235,1	1783	46,9