

# МЕНЮ

4 августа 2026 г.  
Сад 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                     | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                        |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                        |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2021                          | 279                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА;<br>(творог 9,0% жирности, крупа манная, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, масло сливочное, соль йодированная)            | 120   | 17,5              | 14,6       | 12,8             | 257                                           | 0,2                   |
| 2021                          | 406                 | СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ;<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сливочное )                                                                                      | 50    | 1,5               | 2,3        | 8,1              | 59                                            | 0,2                   |
| 2021                          | 573                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ;<br>(хлеб пшеничный)                                                                                                                                                           | 40    | 2,9               | 0,2        | 19,3             | 91                                            | 0                     |
| 2021                          | 79                  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями);<br>(масло сливочное )                                                                                                                                                      | 5     |                   | 4,1        |                  | 38                                            | 0                     |
| 2021                          | 457                 | ЧАЙ С САХАРОМ;<br>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)                                                                                                                                    | 200   | 0,1               |            | 7,9              | 32                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 415   | 22                | 21,2       | 48,1             | 477                                           | 0,4                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                        |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2021                          | 82                  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)<br>(яблоки)                                                                                                                                                                     | 100   | 0,4               | 0,4        | 9,8              | 47                                            | 10                    |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 100   | 0,4               | 0,4        | 9,8              | 47                                            | 10                    |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                        |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2021                          | 123                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ;<br>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая, говядина 1 категории, яйца куриные (шт.)) | 200   | 8,8               | 8,2        | 14,5             | 168                                           | 7,4                   |
| 2011                          | 35/8                | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ;<br>(печень говяжья, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.))                                | 80    | 18,3              | 7,4        | 2,5              | 169                                           | 11,9                  |
| 2021                          | 152                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ;<br>(картофель, масло сливочное, соль йодированная)                                                                                                                        | 150   | 2,9               | 5,3        | 23,8             | 154                                           | 12                    |
| 2021                          | 148                 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (порциями огурцы);<br>(огурцы грунтовые, соль йодированная)                                                                                                                               | 60    | 0,5               | 0,1        | 1,5              | 8                                             | 2,4                   |
| 2021                          | 574                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ;<br>(хлеб ржаной.)                                                                                                                                                                         | 51    | 3,4               | 0,5        | 21,5             | 104                                           | 0                     |
| 2021                          | 495                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ;<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)                                                                                                 | 180   |                   |            | 6,8              | 27                                            | 2                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 721   | 33,9              | 21,5       | 70,6             | 630                                           | 35,7                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                        |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2021                          | 542                 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ;<br>(мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.))          | 70    | 5,9               | 10,3       | 38,4             | 269                                           | 0,1                   |
| 2021                          | 470                 | КЕФИР;<br>(кефир 2,5 % жирности)                                                                                                                                                                       | 180   | 5,2               | 4,5        | 7,2              | 95                                            | 1,3                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 250   | 11,1              | 14,8       | 45,6             | 364                                           | 1,4                   |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                        |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2007                          | 67                  | КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ;<br>(масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа овсяная, сахар песок, соль йодированная)                                              | 200   | 6,8               | 7,5        | 27,5             | 206                                           | 0,6                   |
| 2021                          | 573                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ;<br>(хлеб пшеничный)                                                                                                                                                           | 40    | 2,9               | 0,2        | 19,3             | 91                                            | 0                     |
| 2021                          | 267                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ;<br>(яйца куриные (шт.))                                                                                                                                                                  | 49    | 6                 | 5,4        | 0,3              | 75                                            | 0                     |
| 2021                          | 465                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ;<br>(кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)                                                                                            | 200   | 3                 | 2,4        | 13,8             | 89                                            | 0,5                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                        | 489   | 18,7              | 15,5       | 60,9             | 461                                           | 1,1                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                        |       | 86,1              | 73,4       | 235              | 1979                                          | 48,6                  |