

**МЕНЮ**  
**6 октября 2025 г.****Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                         | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                            |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200   | 6,78              | 9,75    | 22,24            | 205,53                                   | 0,33                  |
| 2008                          | 1                   | БАТОН                                      | 30    | 2,12              | 0,27    | 13,01            | 63,08                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 432                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                           | 180   | 2,74              | 2,72    | 11,81            | 83,02                                    | 0,21                  |
| Итого                         |                     |                                            | 410   | 11,64             | 12,74   | 47,06            | 351,63                                   | 0,54                  |
| II Завтрак                    |                     |                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 2                   | ЯБЛОКО                                     | 30    | 0,11              | 0,11    | 2,66             | 12,22                                    | 2,72                  |
| Итого                         |                     |                                            | 30    | 0,11              | 0,11    | 2,66             | 12,22                                    | 2,72                  |
| Обед                          |                     |                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 28                  | МОРКОВЬ С САХАРОМ                          | 40    | 0,48              | 0,80    | 4,90             | 28,78                                    | 1,86                  |
| 2008                          | 89                  | РАССОЛЬНИК НА КУРИНОМ<br>БУЛЬОНЕ           | 200   | 1,90              | 1,48    | 12,90            | 72,72                                    | 5,22                  |
| 2008                          | 311                 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                              | 190   | 12,78             | 15,98   | 31,68            | 324,82                                   | 1,69                  |
| 2008                          | 3                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 30    | 1,46              | 0,16    | 9,79             | 47,41                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 50    | 1,99              | 0,27    | 10,33            | 54,69                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 411                 | КИСЕЛЬ                                     | 180   | 0,00              | 0,00    | 19,04            | 76,13                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                            | 690   | 18,61             | 18,69   | 88,64            | 604,55                                   | 8,77                  |
| Полдник                       |                     |                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 5                   | ЙОГУРТ                                     | 120   | 3,39              | 2,93    | 13,23            | 92,82                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 467                 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                           | 50    | 4,47              | 6,19    | 30,30            | 194,31                                   | 0,07                  |
| Итого                         |                     |                                            | 170   | 7,86              | 9,12    | 43,53            | 287,13                                   | 0,07                  |
| Ужин                          |                     |                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 237                 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В<br>СМЕТАННОМ СОУСЕ      | 50    | 5,51              | 0,87    | 0,43             | 31,72                                    | 0,29                  |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ             | 150   | 5,46              | 4,26    | 34,93            | 200,09                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 3                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 30    | 1,46              | 0,16    | 9,79             | 47,41                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 431                 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                    | 180   | 0,14              | 0,00    | 8,89             | 36,88                                    | 0,73                  |
| Итого                         |                     |                                            | 410   | 12,57             | 5,29    | 54,04            | 316,10                                   | 1,02                  |
| Всего                         |                     |                                            |       | 50,79             | 45,95   | 235,93           | 1 571,63                                 | 13,12                 |

Модестова О.Б. 210-00

Руденко О.В.,