

**МЕНЮ**

26 сентября 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ          | 200     | 5,44              | 7,55    | 35,46            | 232,27                                   | 0,62                  |
| 2008                          | 1                   | БАТОН                                    | 30      | 2,29              | 0,29    | 14,08            | 68,23                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                         | 6       | 0,06              | 4,98    | 0,06             | 45,00                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ                          | 180     | 2,64              | 2,71    | 10,74            | 77,22                                    | 0,41                  |
| Итого                         |                     |                                          | 416     | 10,43             | 15,53   | 60,34            | 422,72                                   | 1,03                  |
| II Завтрак                    |                     |                                          |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 2                   | ЯБЛОКО                                   | 40      | 0,16              | 0,16    | 3,92             | 18,00                                    | 4,00                  |
| Итого                         |                     |                                          | 40      | 0,16              | 0,16    | 3,92             | 18,00                                    | 4,00                  |
| Обед                          |                     |                                          |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 35                  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ         | 40      | 0,67              | 2,42    | 2,82             | 35,90                                    | 15,75                 |
| 2008                          | 114                 | СВЕКОЛЬНИК НА М/К БУЛЬОНЕ СО<br>СМЕТАНОЙ | 180/0/3 | 1,37              | 2,22    | 9,56             | 63,68                                    | 4,37                  |
| 2008                          | 259                 | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ                        | 50      | 5,88              | 6,52    | 2,78             | 93,26                                    | 0,76                  |
| 2008                          | 333                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                       | 130     | 2,53              | 3,66    | 20,54            | 125,56                                   | 10,38                 |
| 2008                          | 3                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 30      | 2,78              | 0,30    | 18,65            | 90,28                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 55      | 3,17              | 0,42    | 16,44            | 86,99                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА           | 190     | 0,48              | 0,19    | 17,32            | 81,87                                    | 57,21                 |
| Итого                         |                     |                                          | 678     | 16,88             | 15,73   | 88,11            | 577,54                                   | 88,47                 |
| Полдник                       |                     |                                          |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 18                  | СНЕЖОК                                   | 125     | 3,52              | 3,15    | 5,68             | 71,12                                    | 0,88                  |
| 2008                          | 451                 | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ                      | 70      | 4,38              | 7,76    | 34,43            | 224,82                                   | 0,10                  |
| Итого                         |                     |                                          | 195     | 7,90              | 10,91   | 40,11            | 295,94                                   | 0,98                  |
| Ужин                          |                     |                                          |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 1988 г                        | 55                  | ЛАКОМКА                                  | 160     | 11,80             | 11,39   | 19,31            | 228,86                                   | 0,10                  |
| 2008                          | 371                 | СОУС СМЕТАННЫЙ №371                      | 30      | 0,79              | 2,46    | 3,99             | 41,11                                    | 0,07                  |
| 2008                          | 3                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 20      | 1,86              | 0,20    | 12,46            | 60,32                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ                            | 180     | 2,20              | 2,30    | 9,21             | 65,40                                    | 0,40                  |
| Итого                         |                     |                                          | 390     | 16,65             | 16,35   | 44,97            | 395,69                                   | 0,57                  |
| Всего                         |                     |                                          |         | 52,02             | 58,68   | 237,45           | 1 709,89                                 | 95,05                 |

Модестова О.Б.

Руденко О.В.,