



МЕНЮ

10 августа 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								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5	6,6	22,5	170	0,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3	2,6	11,6	83	0,5
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	35/12	5,2	3,4	17,6	123	0,1
Итого			427	13,2	12,6	51,7	376	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок виноградный)	100	0,4	0,3	22	95	2,7
Итого			100	0,4	0,3	22	95	2,7
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУР БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури полуплота, 1 категории)	180	2,9	3,6	9,1	81	4,6
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (кури потрош. 1 категории, хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый)	70	13,1	19	8,8	259	1,2
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,6	3,2	22,9	135	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок)	60	0,7	0,1	6,7	31	1,2
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		7,7	32	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	47	3,1	0,4	19,9	96	0
Итого			687	23,5	26,3	75,1	634	8,1
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ТВОРОГА (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, творог 5,0% жирности)	75	13,8	7,4	60,5	334	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОЛУКТ (ряженка 2,5% жирности)	200	5,8	5	8,4	108	0,6
Итого			275	19,6	12,4	68,9	442	0,6
Ужин								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная)	160	4	5,3	14,2	124	34,4
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	51	6,4	5,7	0,4	79	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			6,5	26	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	30	2,6	0,3	29,5	131	0
Итого			441	13	11,3	50,6	360	34,4
Всего				69,7	62,9	268,3	1907	46,9

медсестра

fs

Первова З.А.