

# МЕНЮ

1 июля 2026 г.

## Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>п-тур | №<br>техн.<br>карт<br>ы | Наименование блюда                              | Выход  | Химический состав |            |                  | Энерге-т<br>ическая<br>ценност<br>ь, ккал | Вит<br>а-м<br>ин<br>С, |
|--------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------|--------|-------------------|------------|------------------|-------------------------------------------|------------------------|
|                                |                         |                                                 |        | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-в<br>оды, г |                                           |                        |
| Завтрак                        |                         |                                                 |        |                   |            |                  |                                           |                        |
| 2012                           | 215                     | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                               | 120    | 8,1               | 16,7       | 9,9              | 256                                       | 0                      |
| 2012                           |                         | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО | 50     | 1,5               | 2,5        | 3                | 40                                        | 1,9                    |
| 2012                           | 1                       | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                             | 35     | 2,3               | 8,2        | 15,5             | 144                                       | 0                      |
| 2012                           | 392                     | ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 200/10 |                   |            | 10,8             | 43                                        | 0                      |
| Итого                          |                         |                                                 | 415    | 11,9              | 27,4       | 39,2             | 483                                       | 1,9                    |
| II Завтрак                     |                         |                                                 |        |                   |            |                  |                                           |                        |
| 2008                           |                         | ЯБЛОКО                                          | 100    | 0,4               | 0,4        | 9,8              | 47                                        | 10                     |
| Итого                          |                         |                                                 | 100    | 0,4               | 0,4        | 9,8              | 47                                        | 10                     |
| Обед                           |                         |                                                 |        |                   |            |                  |                                           |                        |
| 2012                           |                         | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                         | 50     | 0,6               | 3,6        | 1,7              | 41                                        | 2,5                    |
| 2012                           | 81                      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОБОВЫМИ                  | 180    | 4,1               | 3,8        | 13,6             | 106                                       | 3,4                    |
| 2012                           | 287                     | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)                      | 70     | 13,9              | 9,9        | 28,5             | 257                                       | 0,5                    |
| 2008                           | 181                     | КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                        | 130    | 4,1               | 2,9        | 26,7             | 149                                       | 0                      |
|                                |                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 50     | 3,7               | 0,3        | 24,3             | 115                                       | 0                      |
| 2008                           |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 25     | 1,7               | 0,2        | 10,6             | 51                                        | 0                      |
| 2012                           | 376                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                       | 180    |                   |            | 4,9              | 19                                        | 0                      |
| Итого                          |                         |                                                 | 685    | 28,1              | 20,7       | 110,3            | 738                                       | 6,4                    |
| Полдник                        |                         |                                                 |        |                   |            |                  |                                           |                        |
|                                |                         | ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ                                 | 50     | 2,9               | 7          | 35,3             | 215                                       | 0                      |
| 2012                           | 400                     | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                | 200    | 5,6               | 4,9        | 9,3              | 105                                       | 1                      |
| Итого                          |                         |                                                 | 250    | 8,5               | 11,9       | 44,6             | 320                                       | 1                      |
| Ужин                           |                         |                                                 |        |                   |            |                  |                                           |                        |
| 2012                           | 342                     | РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ)                        | 220    | 3,6               | 3,9        | 16,8             | 118                                       | 9,3                    |
| 2008                           |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 25     | 1,7               | 0,2        | 10,6             | 51                                        | 0                      |
| 2012                           | 392                     | ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 200/10 |                   |            | 9,7              | 39                                        | 0                      |
| Итого                          |                         |                                                 | 455    | 5,3               | 4,1        | 37,1             | 208                                       | 9,3                    |
| Всего                          |                         |                                                 |        | 54,2              | 64,5       | 241              | 1796                                      | 28,6                   |