

МЕНЮ  
18 сентября 2026 г.

Сад 10 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 ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ             | 150   | 1,78              | 2,02    | 22,07            | 113,52                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 189                 | -КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергики) | 150   | 1,79              | 1,85    | 22,24            | 112,80                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 395                 | -КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ                         | 200   | 1,39              | 1,39    | 12,77            | 70,53                                    | 0,30                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                              | 180   | 0,14              | 0,00    | 6,09             | 24,86                                    | 0,03                  |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                     | 25    | 0,80              | 5,75    | 9,75             | 103,08                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 213                 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                          | 20    | 2,48              | 2,25    | 0,14             | 30,66                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                        | 395   | 6,45              | 11,41   | 44,73            | 317,79                                   | 0,30                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                        |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | пром.               | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                          | 100   | 0,40              | 0,40    | 9,80             | 47,00                                    | 10,00                 |
| Итого                         |                     |                                                        | 100   | 0,40              | 0,40    | 9,80             | 47,00                                    | 10,00                 |
| Обед                          |                     |                                                        |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | пром.               | -ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ                               | 50    | 0,40              | 0,05    | 0,85             | 6,50                                     | 2,50                  |
| 2008                          | 103                 | -СУП ОВОЩНОЙ                                           | 200   | 2,25              | 3,27    | 15,18            | 119,55                                   | 5,59                  |
| 2023                          | 1029                | -КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                            | 70    | 9,44              | 6,91    | 9,16             | 135,00                                   | 8,00                  |
| 2012                          | 305                 | КУРА ОТВАРНАЯ (аллергики)                              | 70    | 11,49             | 7,93    | 6,31             | 144,31                                   | 0,37                  |
| 2012                          | 160                 | КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ<br>В СОУСЕ                 | 130   | 3,69              | 8,62    | 29,39            | 168,04                                   | 26,49                 |
| 2012                          | 160                 | КАПУСТА ЦВЕТНАЯ,<br>ЗАПЕЧЕННАЯ (аллергики)             | 130   | 2,25              | 8,32    | 3,78             | 99,40                                    | 26,51                 |
|                               | ТК<br>№002          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 30    | 1,99              | 0,26    | 12,72            | 61,19                                    | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№005          | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 35    | 2,63              | 1,02    | 17,99            | 91,70                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ                                          | 180   | 0,90              | 0,18    | 18,18            | 77,40                                    | 3,60                  |
| Итого                         |                     |                                                        | 695   | 21,30             | 20,31   | 103,47           | 659,38                                   | 46,18                 |
| Полдник                       |                     |                                                        |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 210                 | МАКАРОНЫ С СЫРОМ                                       | 150   | 7,04              | 9,12    | 27,35            | 220,92                                   | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№002          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 15    | 0,99              | 0,13    | 6,36             | 30,59                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 430                 | -ЧАЙ С САХАРОМ                                         | 180   | 0,07              | 0,00    | 5,95             | 24,03                                    | 0,01                  |
| Итого                         |                     |                                                        | 345   | 8,10              | 9,25    | 39,66            | 275,54                                   | 0,01                  |
| Всего                         |                     |                                                        |       | 36,25             | 41,37   | 197,66           | 1 299,71                                 | 56,49                 |