



МЕНЮ

14 января 2026 г.
Сад 10 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								
2012	14	БАТОН С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	30/9	2,37	7,46	14,36	134,23	0,00
2011	06	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	200	6,07	6,65	30,29	206,26	0,62
2011	32	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. (молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, кофейный напиток, вода питьевая)	150	2,23	2,33	8,95	66,31	0,39
Итого			389	10,67	16,44	53,60	406,80	1,01
II Завтрак								
2008	29	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Итого			150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Обед								
2011	32	СУП С ВЕРМИШЕЛЮ (картофель, морковь, лук репчатый, соль йодированная, макаронные изделия высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, бройлеры цыплята потрош. 1 категории)	200	5,50	5,04	15,38	128,98	3,68
2011	62	КАПУСТА тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, томатная паста, сахар песок, вода питьевая)	150	3,82	3,45	14,24	105,78	32,07
2011	74	СУФЛЕ ИЗ МЕНТАЯ (рыба минтай филе, лук репчатый, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))	70	14,80	3,80	1,94	101,58	0,59
2012	57	САЛАТ МОЗАЙКА (картофель, морковь, горошек зеленый консервы, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,10	2,21	5,37	45,95	2,56
2012	24	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	3,90	15,60	0,00
2018	12	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
2018	13	ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	37	2,38	0,32	15,22	73,24	0,00
Итого			727	29,82	15,00	70,65	540,05	38,90
Полдник								
2012	91	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог 9,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сахар песок, крупа манная, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	100/20	21,25	13,71	32,92	343,82	0,28
2012	19	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,10	0,00	4,10	16,82	0,02
Итого			300	21,35	13,71	37,02	360,64	0,30
Всего				62,59	45,30	176,42	1 371,99	43,21