

**МЕНЮ**  
**14 апреля 2026 г.**  
**Сад 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	95	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ СЛАДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ <small>(геркулес, молоко пастер, 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое (фасованное), соль йодированная, вода питьевая)</small>	200	6,08	6,58	22,17	198,01	0,68
2012	129	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СЛАДКИЙ <small>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер, 3,2% жирности, вода питьевая)</small>	180	2,12	2,17	12,08	76,58	0,36
2008	147	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) <small>(масло сладко-сливочное несоленое (фасованное))</small>	9	0,09	6,31	0,12	57,66	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничный)</small>	35	2,61	0,91	17,63	89,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>424</b>	<b>10,90</b>	<b>15,97</b>	<b>52,00</b>	<b>421,44</b>	<b>1,04</b>
<b>II Завтрак</b>								
2001	135	СОК ФРУКТОВЫЙ <small>(сок фруктовый)</small>	97	0,48	0,10	11,61	46,45	1,94
<b>Итого</b>			<b>97</b>	<b>0,48</b>	<b>0,10</b>	<b>11,61</b>	<b>46,45</b>	<b>1,94</b>
<b>Обед</b>								
2012	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ <small>(мясо говядины на кости, картофель, лук репчатый, морковь, свекла, томатная паста, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, соль йодированная, вода питьевая)</small>	200	4,24	5,26	12,23	109,50	5,20
2008	35	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ <small>(мясо говядины на кости, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), чеснок)</small>	60	10,22	9,23	5,92	147,54	0,37
2008	77	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ <small>(картофель, молоко пастер, 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое (фасованное), соль йодированная)</small>	140	2,99	3,30	19,23	118,81	9,26
	121	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА СЛАДКИЙ <small>(изюм, сахар песок, вода питьевая)</small>	180	0,29	0,00	16,72	64,25	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржаной)</small>	42	2,77	0,46	16,82	83,87	0,00
<b>Итого</b>			<b>622</b>	<b>20,51</b>	<b>18,25</b>	<b>70,92</b>	<b>523,97</b>	<b>14,83</b>
<b>Полдник</b>								
1991	118	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ <small>(мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер, 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое (фасованное), повидло)</small>	60	5,51	6,08	43,36	250,00	0,14
2008	133	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <small>(молоко пастер, 3,2% жирности)</small>	180	5,24	5,59	8,21	104,76	0,94
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>10,75</b>	<b>11,67</b>	<b>51,57</b>	<b>354,76</b>	<b>1,08</b>
<b>Ужин</b>								
2012	62	ОМЛЕТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер, 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое (фасованное), мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная)</small>	90	7,36	8,79	5,53	130,79	0,37
	37	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ С МАСЛОМ СЛ. <small>(капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое (фасованное))</small>	90	1,63	3,09	5,67	53,52	15,05
	425	ЧАЙ БЕЗ САХАРА <small>(вода питьевая, чай)</small>	180	0,11	0,00	0,21	1,27	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничный)</small>	30	2,25	0,78	15,18	76,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>11,35</b>	<b>12,66</b>	<b>26,59</b>	<b>262,38</b>	<b>15,42</b>
<b>Всего</b>				<b>53,99</b>	<b>58,65</b>	<b>212,69</b>	<b>1 609,00</b>	<b>34,31</b>