



МЕНЮ

28 апреля 2026 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	95	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ СЛАДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (геркулес, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое (фасованное), соль йодированная, вода питьевая)	200	5,84	6,07	21,78	190,73	0,64
2012	129	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СЛАДКИЙ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,14	2,22	11,75	75,82	0,37
2008	147	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое (фасованное))	8	0,08	5,44	0,11	49,65	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	31	2,30	0,80	15,54	78,63	0,00
Итого			419	10,36	14,53	49,18	394,83	1,01
II Завтрак								
2001	139	АПЕЛЬСИН (апельсины)	75	0,67	0,07	2,25	25,50	45,00
Итого			75	0,67	0,07	2,25	25,50	45,00
Обед								
2012	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ (мясо говядины на кости, картофель, лук репчатый, морковь, свекла, томатная паста, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, соль йодированная, вода питьевая)	200	4,26	5,22	12,50	110,27	5,27
2008	35	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (мясо говядины на кости, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), чеснок)	60	11,55	10,47	5,94	164,04	0,38
2008	77	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое (фасованное), соль йодированная)	140	2,97	3,24	19,20	118,04	9,25
	121	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА СЛАДКИЙ (изюм, сахар песок, вода питьевая)	180	0,29	0,00	16,48	63,33	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	46	3,06	0,51	18,62	92,86	0,00
Итого			626	22,13	19,44	72,74	548,54	14,90
Полдник								
2012	105	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, дрожжи, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое (фасованное))	60	5,46	5,98	31,09	199,97	0,10
2008	134	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ (йогурт питьевой)	154	4,31	3,85	6,15	321,54	0,00
Итого			214	9,77	9,83	37,24	521,51	0,10
Ужин								
2012	62	ОМЛЕТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое (фасованное), мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная)	100	7,63	9,08	5,96	136,27	0,42
	37	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ С МАСЛОМ СЛ. (капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое (фасованное))	90	1,63	3,09	5,67	53,52	15,05
2008	131	ЧАЙ С САХАРОМ (чай, вода питьевая, сахар песок)	180	0,11	0,00	8,18	33,14	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	22	1,68	0,58	11,31	57,22	0,00
Итого			392	11,05	12,75	31,12	280,15	15,47
Всего				53,98	56,62	192,53	1 770,53	76,48