

# МЕНЮ

17 сентября 2025 г.

## Сад 12 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                       |                     |                                                    |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                  | 40        | 5,36              | 5,28    | 11,79            | 117,13                                   | 0,11                  |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ                                | 190       | 4,51              | 5,83    | 29,09            | 187,59                                   | 0,45                  |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ<br>(аллергии)                  | 190       | 2,24              | 0,32    | 26,91            | 119,44                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                    | 170       | 2,99              | 2,54    | 12,14            | 84,13                                    | 0,52                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)                           | 200       | 0,19              | 0,00    | 13,32            | 54,01                                    | 0,04                  |
| Итого                         |                     |                                                    | 400       | 12,86             | 13,65   | 53,02            | 388,85                                   | 1,08                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                    |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР                                              | 161       | 4,66              | 4,02    | 6,43             | 85,18                                    | 1,12                  |
| 2008                          |                     | ГРУША (аллергии)                                   | 69        | 0,28              | 0,21    | 7,11             | 32,43                                    | 3,45                  |
| Итого                         |                     |                                                    | 161       | 4,66              | 4,02    | 6,43             | 85,18                                    | 1,12                  |
| Обед                          |                     |                                                    |           |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№017              | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                    | 42        | 0,38              | 0,00    | 0,88             | 6,50                                     | 1,00                  |
| 2008                          | 91                  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С<br>ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ    | 200/10/10 | 6,31              | 7,06    | 11,66            | 140,74                                   | 4,21                  |
| 2008                          | 91                  | РАССОЛЬНИК<br>ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ<br>(аллергии) | 200/10/10 | 5,74              | 3,97    | 9,79             | 98,31                                    | 4,02                  |
| 2008                          | 228                 | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ                               | 60        | 9,89              | 0,38    | 0,61             | 45,24                                    | 0,51                  |
| 2008                          | 228                 | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ<br>(аллергии)                 | 55        | 9,79              | 0,37    | 0,61             | 44,85                                    | 0,52                  |
| 2008                          | 333                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                                 | 100       | 2,00              | 2,54    | 16,23            | 96,00                                    | 8,20                  |
| 2008                          | 333                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ<br>(аллергии)                   | 102       | 1,99              | 0,40    | 16,21            | 76,56                                    | 8,20                  |
| 2008                          | 378                 | СОУС ПОЛЬСКИЙ                                      | 20        | 1,08              | 7,14    | 0,15             | 69,16                                    | 0,24                  |
| 2008                          | 405                 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                                    | 165       | 0,09              | 0,09    | 13,18            | 54,42                                    | 0,91                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                        | 30        | 2,00              | 0,30    | 12,70            | 61,20                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                    | 637       | 21,75             | 17,51   | 55,41            | 473,26                                   | 15,07                 |
| Полдник                       |                     |                                                    |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 224                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С<br>ДЖЕМОМ                   | 145/13    | 26,26             | 19,10   | 27,61            | 394,71                                   | 2,01                  |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ (аллергии)          | 185/5     | 7,11              | 0,84    | 45,59            | 218,57                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                   | 180       | 5,31              | 4,58    | 8,79             | 98,87                                    | 0,98                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)                           | 200       | 0,19              | 0,00    | 13,32            | 54,01                                    | 0,04                  |
| 2008                          |                     | ПРЯНИКИ                                            | 26        | 1,53              | 1,22    | 19,40            | 94,65                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ГРУША                                              | 69        | 0,28              | 0,21    | 7,14             | 32,60                                    | 3,47                  |
| Итого                         |                     |                                                    | 433       | 33,38             | 25,11   | 62,94            | 620,83                                   | 6,46                  |
| Всего                         |                     |                                                    |           | 72,65             | 60,29   | 177,80           | 1 568,12                                 | 23,73                 |