



# МЕНЮ

14 января 2026 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                       |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                           | 180   | 0,01              | 0,00    | 9,71             | 38,98                                    | 0,14                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 41    | 3,15              | 0,26    | 20,74            | 97,88                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 112                 | СУП МОЛОЧНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200   | 4,56              | 3,92    | 17,36            | 124,00                                   | 0,80                  |
| Итого                         |                     |                                         | 421   | 7,72              | 4,18    | 47,81            | 260,86                                   | 0,94                  |
| II Завтрак                    |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР                                   | 207   | 5,99              | 5,17    | 8,27             | 109,53                                   | 1,45                  |
| Итого                         |                     |                                         | 207   | 5,99              | 5,17    | 8,27             | 109,53                                   | 1,45                  |
| Обед                          |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 95                  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                           | 200   | 1,46              | 2,51    | 8,56             | 62,91                                    | 6,78                  |
| 2008                          | 260                 | АЗУ                                     | 195   | 16,46             | 20,25   | 18,60            | 322,96                                   | 9,02                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                            | 148   | 0,74              | 0,15    | 14,70            | 63,86                                    | 2,97                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 62    | 4,76              | 0,39    | 31,30            | 147,73                                   | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 17    | 1,15              | 0,15    | 7,35             | 35,35                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                         | 622   | 24,57             | 23,45   | 80,51            | 632,81                                   | 18,77                 |
| Полдник уплотненный           |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 231                 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА                      | 125   | 1,73              | 4,28    | 8,10             | 77,62                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                        | 129   | 3,64              | 3,13    | 6,02             | 67,74                                    | 0,67                  |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО (для дежурн. групп)              | 126   | 0,50              | 0,50    | 12,32            | 59,10                                    | 12,57                 |
| Итого                         |                     |                                         | 380   | 5,87              | 7,91    | 26,44            | 204,46                                   | 13,24                 |
| Всего                         |                     |                                         |       | 44,15             | 40,71   | 163,03           | 1 207,66                                 | 34,40                 |

Повар \_\_\_\_\_

Сагоцкая Н.А.