

# МЕНЮ

3 октября 2025 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                            | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|------------------|-----------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                  |                                               |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
| Завтрак                       |                  |                                               |          |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 13               | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                              | 6        |                   | 4,7     |                  | 4,5                                      |
| 2008                          | 189              | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180      | 5                 | 5,8     | 23,5             | 168                                      |
| 2012                          | 394              | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                 | 180      | 2,3               | 2,5     | 15,5             | 95                                       |
| 2008                          | 117              | БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ                            | 33       | 2,5               | 1       | 17,2             | 88                                       |
| Итого                         |                  |                                               | 399      | 9,8               | 14      | 56,2             | 394                                      |
| Обед                          |                  |                                               |          |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 115              | СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С<br>ГРЕНКАМИ       | 200/25   | 8,1               | 5,3     | 43               | 265                                      |
| 2012                          | 306              | БИТОЧКИ (КОТЛЕТЫ) ИЗ МЯСА КУР                 | 60       | 11,4              | 9,9     | 13,8             | 193                                      |
| 2004                          | 330              | ГОРОШНИЦА                                     | 130      | 13,8              | 4,3     | 28,8             | 209                                      |
| 2008                          | 394              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                       | 180      | 0,1               | 0,1     | 23,6             | 97                                       |
| 2008                          | 115              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 26       | 1,7               | 0,2     | 10,9             | 52                                       |
| Итого                         |                  |                                               | 621      | 35,1              | 19,8    | 120,1            | 816                                      |
| Полдник                       |                  |                                               |          |                   |         |                  |                                          |
| 2004                          | 740              | ШАНЫГА СО СМЕТАНОЙ                            | 70       | 7,6               | 7,2     | 48,2             | 297                                      |
| 2008                          | 431              | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                       | 180/12/7 | 0,1               |         | 11,9             | 49                                       |
| Итого                         |                  |                                               | 269      | 7,7               | 7,2     | 60,1             | 346                                      |
| Всего                         |                  |                                               |          | 52,6              | 41      | 236,4            | 1556                                     |