

# МЕНЮ

5 ноября 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)                                               | 5       |                   | 4,1     |                  | 37                                       |
| 2008                          | 213              | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                                  | 20      | 2,6               | 2,3     | 0,2              | 32                                       |
| 2008                          | 209              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                                    | 130     | 4,8               | 4       | 30,5             | 177                                      |
| 2008                          | 430              | ЧАЙ С САХАРОМ                                                  | 180     |                   |         | 11,6             | 47                                       |
| 2008                          | 117              | БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ                                             | 32      | 2,4               | 0,9     | 16,6             | 85                                       |
| Итого                         |                  |                                                                | 367     | 9,8               | 11,3    | 58,9             | 378                                      |
| II Завтрак                    |                  |                                                                |         |                   |         |                  |                                          |
| 2012                          | 399              | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ                              | 153     | 0,8               | 0,2     | 15,4             | 66                                       |
| Итого                         |                  |                                                                | 153     | 0,8               | 0,2     | 15,4             | 66                                       |
| Обед                          |                  |                                                                |         |                   |         |                  |                                          |
| 2012                          | 57               | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ                       | 200/0/7 | 3,5               | 5,1     | 20,7             | 149                                      |
| 2011                          | 6/9              | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ, ФАРШИРОВАННАЯ ОТВАРНЫМ МЯСОМ С ОВОЩАМИ | 150     | 12,2              | 24,7    | 27               | 381                                      |
| 2012                          | 348              | СОУС ТОМАТНЫЙ №348                                             | 50      | 0,5               | 2,4     | 3,6              | 39                                       |
| 2012                          | 378              | КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ                                          | 180     | 0,2               | 0,1     | 24,2             | 99                                       |
| 2008                          | 114              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                 | 27      | 2,1               | 0,3     | 12,9             | 70                                       |
| 2008                          | 115              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                    | 34      | 2,2               | 0,3     | 14,2             | 68                                       |
| Итого                         |                  |                                                                | 648     | 20,7              | 32,9    | 102,6            | 806                                      |
| Полдник                       |                  |                                                                |         |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 113              | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ                                          | 200     | 5                 | 7,3     | 27,8             | 198                                      |
| 2008                          | 114              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                 | 27      | 2,1               | 0,3     | 12,9             | 70                                       |
| 2012                          | 394              | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                  | 180     | 2,5               | 2,8     | 15,8             | 100                                      |
| 2012                          | 283              | ВАФЛИ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)                             | 24      | 0,7               | 0,8     | 18,5             | 85                                       |
| Итого                         |                  |                                                                | 431     | 10,3              | 11,2    | 75               | 453                                      |
| Всего                         |                  |                                                                |         | 41,6              | 55,6    | 251,9            | 1703                                     |