

**МЕНЮ**  
29 января 2026 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       |                  | 36                                       |
| 2012                          | 417              | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ | 180   | 5,7               | 6,2     | 27,7             | 190                                      |
| 2012                          | 395              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 180   | 2,6               | 2,7     | 16,6             | 103                                      |
| 2008                          | 117              | БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ                          | 32    | 2,4               | 0,9     | 16,5             | 84                                       |
| Итого                         |                  |                                             | 397   | 10,7              | 13,8    | 60,8             | 413                                      |
| II Завтрак                    |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                          |
| 2012                          | 401              | КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ (СНЕЖОК)              | 123   | 3,4               | 3,1     | 5,6              | 70                                       |
| Итого                         |                  |                                             | 123   | 3,4               | 3,1     | 5,6              | 70                                       |
| Обед                          |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                          |
| 2012                          | 33               | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                             | 60    | 0,9               | 3,7     | 4,9              | 56                                       |
| 2011                          | 20/2             | СУП-ЛАПША НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ               | 200   | 1,8               | 3,2     | 11,7             | 83                                       |
| 2016                          | 292              | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ КУР             | 180   | 19,3              | 18,7    | 28               | 360                                      |
| 2012                          | 398              | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                 | 180   | 0,4               | 0,2     | 19,2             | 88                                       |
| 2008                          | 114              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 27    | 2,1               | 0,3     | 12,8             | 69                                       |
| 2008                          | 115              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 33    | 2,2               | 0,3     | 14               | 67                                       |
| Итого                         |                  |                                             | 680   | 26,7              | 26,4    | 90,6             | 723                                      |
| Полдник                       |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 214              | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                           | 100   | 9,5               | 12,8    | 2,7              | 162                                      |
| 2008                          | 114              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 27    | 2,1               | 0,3     | 12,8             | 69                                       |
| 2008                          | 430              | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 180   |                   |         | 11,5             | 46                                       |
| 2012                          | 87               | ПЕЧЕНЬЕ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)        | 15    | 1,3               | 1,7     | 12,9             | 72                                       |
| Итого                         |                  |                                             | 324   | 12,9              | 14,8    | 39,9             | 349                                      |
| Всего                         |                  |                                             |       | 53,7              | 58,1    | 196,9            | 1555                                     |

**МЕНЮ**  
30 января 2026 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      |                   | 4,3     |                  | 39                                       |
| 2008                          | 189              | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180    | 4,9               | 5,8     | 23,1             | 166                                      |
| 2012                          | 394              | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                 | 180    | 2,2               | 2,4     | 15,1             | 93                                       |
| 2008                          | 117              | БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ                            | 32     | 2,4               | 0,9     | 16,6             | 85                                       |
| Итого                         |                  |                                               | 397    | 9,5               | 13,4    | 54,8             | 383                                      |
| Обед                          |                  |                                               |        |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 115              | СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С<br>ГРЕНКАМИ       | 200/25 | 7,4               | 5,2     | 38,9             | 241                                      |
| 2012                          | 306              | БИТОЧКИ (КОТЛЕТЫ) ИЗ МЯСА КУР                 | 70     | 13,8              | 12,5    | 14,9             | 230                                      |
| 2004                          | 330              | ГОРОШНИЦА                                     | 130    | 13,7              | 4,2     | 28,5             | 207                                      |
| 2008                          | 394              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                       | 180    | 0,1               | 0,1     | 23,9             | 98                                       |
| 2008                          | 115              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 34     | 2,2               | 0,3     | 14,2             | 68                                       |
| Итого                         |                  |                                               | 639    | 37,2              | 22,3    | 120,4            | 844                                      |
| Полдник                       |                  |                                               |        |                   |         |                  |                                          |
| 2004                          | 740              | ШАНЬГА СО СМЕТАНОЙ                            | 70     | 7,4               | 7,4     | 48,1             | 297                                      |
| 2008                          | 430              | ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 180    |                   |         | 11,5             | 46                                       |
| Итого                         |                  |                                               | 250    | 7,4               | 7,4     | 59,6             | 343                                      |
| Всего                         |                  |                                               |        | 54,1              | 43,1    | 234,8            | 1570                                     |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279359

Владелец Лазаренко Любовь Юрьевна

Действителен с 25.03.2025 по 25.03.2026