

**МЕНЮ**  
19 декабря 2025 г.

**Сад 12 часов**

| Наименование блюда                        | Выход | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|   |       | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>                            |       |                   |         |             |                               |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) № 09/1                   | 5     | 0,03              | 4,13    | 0,04        | 37,40                         |
| ПОВИДЛО (аллергики)                       | 20    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №02/3                   | 160   | 15,67             | 26,98   | 2,85        | 317,02                        |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ б/м (аллергики)         | 150   | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 07/3         | 200   | 4,57              | 4,84    | 15,84       | 126,47                        |
| ЧАЙ С САХАРОМ б/м (аллергики)             | 180   | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ № 06/1            | 42    | 3,13              | 0,25    | 20,60       | 97,23                         |
| Итого                                     |       | 23,40             | 36,20   | 39,33       | 578,12                        |
| <b>II Завтрак</b>                         |       |                   |         |             |                               |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ № 07/18 | 180   | 0,87              | 0,17    | 17,63       | 75,08                         |
| Итого                                     |       | 0,87              | 0,17    | 17,63       | 75,08                         |
| <b>Обед</b>                               |       |                   |         |             |                               |
| СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ № 01/13            | 200   | 6,98              | 9,48    | 13,81       | 165,17                        |
| СВЕКОЛЬНИК б/м (аллергики)                | 200   | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| РИС ОТВАРНОЙ №02/55                       | 130   | 3,18              | 5,10    | 33,36       | 191,98                        |
| РИС ОТВАРНОЙ б/м (аллергики)              | 130   | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ №02/52                     | 80    | 19,44             | 6,73    | 10,29       | 178,72                        |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ Б/М (аллергики)            | 80    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| СОУС СМЕТАННЫЙ №05/2                      | 20    | 0,27              | 0,80    | 1,25        | 13,19                         |
| СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ (аллергики)           | 20    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 07/8        | 180   | 0,52              | 0,00    | 18,23       | 72,61                         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ 06/2                  | 50    | 3,28              | 0,44    | 21,03       | 101,19                        |
| Итого                                     |       | 33,67             | 22,55   | 97,97       | 722,86                        |
| <b>Уплотненный полдник</b>                |       |                   |         |             |                               |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) 02/38          | 200   | 2,65              | 6,75    | 15,84       | 135,01                        |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) (аллергики)      | 200   | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОШКОЙ               | 70    | 3,68              | 1,57    | 22,00       | 116,67                        |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОШКОЙ (аллергики)   | 70    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ №07/2                       | 180   | 2,58              | 2,72    | 13,54       | 89,61                         |
| ЧАЙ С САХАРОМ б/м (аллергики)             | 150   | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                          |
| ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 06/1              | 30    | 2,24              | 0,18    | 14,75       | 69,61                         |
| Итого                                     |       | 11,15             | 11,22   | 66,13       | 410,90                        |
| Всего                                     |       | 69,09             | 70,14   | 221,06      | 1 786,96                      |