

**МЕНЮ**  
**16 января 2026 г.**

**Сад 12 часов**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ 02/18	150	8,34	8,27	35,18	250,50
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ б/м (аллергики)	150	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ № 07/14	178	5,00	5,52	8,10	103,40
ЧАЙ С САХАРОМ б/м (аллергики)	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ № 06/1	43	3,16	0,25	20,77	98,01
Итого		16,50	14,04	64,05	451,91
II Завтрак					
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
Обед					
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 01/14	200	3,12	2,31	18,06	105,31
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ Б/М (аллергики)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №02/19	150	3,08	5,35	21,23	145,88
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ Б/М (аллергики)	150	0,00	0,00	0,00	0,00
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ №02/13	75	11,94	13,76	8,30	204,34
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ Б/М (аллергики)	80	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	3,31	0,44	21,22	102,12
Итого		21,97	21,86	87,04	630,26
Уплотненный полдник					
ПРЯНИКИ № 06/10	30	1,77	1,41	22,50	109,80
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	6,72	10,34	178,95
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ Б/М (аллергики)	80	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ №05/2	20	0,30	1,01	1,28	15,39
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ (аллергики)	20	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ № 07/1	180	0,12	0,00	9,54	38,63
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ № 06/1	31	2,27	0,18	14,90	70,32
Итого		27,08	14,42	91,92	605,07
Всего		66,42	50,49	260,64	1 762,32