

**МЕНЮ**  
**22 января 2026 г.**

**Сад 12 часов**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
СЫР (ПОРЦИЯМИ) № 09/2	15	3,90	4,02	0,53	56,26
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ б/м (аллергики)	40	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ №03/9	180	7,29	7,45	35,62	239,24
КАША ПШЕННАЯ Б/М (аллергики)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 07/3	180	4,12	4,36	15,03	116,90
ЧАЙ С САХАРОМ б/м (аллергики)	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ № 06/1	39	2,88	0,23	18,93	89,34
Итого		18,19	16,06	70,11	501,74
<b>II Завтрак</b>					
ЙОГУРТ №07/11	180	5,04	4,50	34,20	101,72
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ б/м (аллергики)	180	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого		5,04	4,50	34,20	101,72
<b>Обед</b>					
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ № 01/9	200/15/10	6,81	9,98	12,06	164,88
РАССОЛЬНИК б/м (аллергики)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОРОШНИЦА №02/31	130	13,08	6,11	27,35	216,81
ГОРОШНИЦА б/м (аллергики)	130	0,00	0,00	0,00	0,00
КОЛЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №02/41	80	17,42	24,31	11,89	337,01
КОЛЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ Б/М (аллергики)	80	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК № 07/7	180	0,14	0,14	12,06	50,87
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ 06/2	46	3,02	0,40	19,35	93,12
Итого		40,47	40,94	82,71	862,69
<b>Уплотненный полдник</b>					
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ №02/9	150	22,46	18,16	18,31	325,33
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ Б/М (аллергики)	150	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ №05/2	30	0,41	1,19	1,86	19,76
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ (аллергики)	30	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ №07/2	180	2,58	2,72	13,53	89,61
ЧАЙ С САХАРОМ б/м (аллергики)	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 06/1	29	2,14	0,17	14,12	66,65
Итого		27,59	22,24	47,82	501,35
Всего		91,29	83,74	234,84	1 967,50