

МЕНЮ
29 января 2026 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) № 09/1	5	0,03	4,13	0,04	37,40
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ б/м (аллергики)	40	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ № 03/11	180	7,76	7,70	29,91	220,33
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ б/м (аллергики)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 07/3	180	4,11	4,36	15,02	116,88
ЧАЙ С САХАРОМ б/м (аллергики)	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ № 06/1	41	3,06	0,25	20,12	94,96
Итого		14,96	16,44	65,09	469,57
II Завтрак					
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
Обед					
БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ № 01/3	200	6,47	8,56	8,62	134,47
БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ Б/М (аллергики)	200	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №02/34	130	5,94	8,63	37,82	252,81
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ б/м (аллергики)	130	0,00	0,00	0,00	0,00
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ №02/8	80	10,85	14,81	11,54	221,69
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 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	49	3,21	0,43	20,58	99,02
Итого		26,61	32,57	90,62	758,86
Уплотненный полдник					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ № 02/26	120	2,36	5,03	19,02	130,95
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ Б/М (аллергики)	120	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ № 02/29	80/30	16,54	10,43	2,97	171,60
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ б/м (аллергики)	80/30	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ № 07/1	180	0,12	0,00	9,53	38,59
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ № 06/1	30	2,20	0,17	14,45	68,23
Итого		21,22	15,63	45,97	409,37
Всего		67,83	69,14	235,88	1 739,52