

# МЕНЮ

20 марта 2026 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	317,04
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	126,46
ЧАЙ С САХАРОМ б/м (аллергики)	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ № 06/1	40	2,94	0,24	19,34	91,28
Итого		23,21	36,19	38,07	572,18
<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	191,95
РИС ОТВАРНОЙ б/м (аллергики)	130	0,00	0,00	0,00	0,00
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ №02/52	80	19,61	6,75	11,45	184,24
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	13,17
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	46	3,07	0,41	19,63	94,43
Итого		33,63	22,54	97,73	721,57
<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 ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	70	18,70	13,95	67,21	469,17
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ (аллергики)	70	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ №07/2	180	2,58	2,72	13,53	89,58
ЧАЙ С САХАРОМ б/м (аллергики)	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 06/1	31	2,31	0,18	15,21	71,79
Итого		26,24	23,60	111,79	765,55
Всего		83,95	82,50	265,22	2 134,38