

**МЕНЮ**  
**29 сентября 2026 г.**

**Сад 12 часов**

| Наименование блюда                                | Выход | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|---------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                   |       | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                           |       |                   |         |             |                                     |
| КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ № 03/10                       | 180   | 5,04              | 6,72    | 33,10       | 213,65                              |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ б/м (аллергики)               | 200   | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 07/3                 | 180   | 4,12              | 4,36    | 15,02       | 116,89                              |
| ЧАЙ С САХАРОМ б/м (аллергики)                     | 180   | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ № 06/1                    | 40    | 2,94              | 0,24    | 19,30       | 91,08                               |
| Итого                                             |       | 12,10             | 11,32   | 67,42       | 421,62                              |
| II Завтрак                                        |       |                   |         |             |                                     |
| СНЕЖОК 2,5 ЖИРНОСТИ №07/19                        | 180   | 5,40              | 1,80    | 7,56        | 72,00                               |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ б/м (аллергики) | 180   | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| Итого                                             |       | 5,40              | 1,80    | 7,56        | 72,00                               |
| Обед                                              |       |                   |         |             |                                     |
| СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ № 01/13                    | 200   | 7,06              | 9,54    | 13,81       | 166,03                              |
| СВЕКОЛЬНИК б/м (аллергики)                        | 200   | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №02/26                         | 150   | 2,94              | 4,78    | 23,76       | 150,11                              |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ Б/М (аллергики)                | 150   | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №02/14                  | 80    | 18,03             | 7,73    | 2,36        | 151,04                              |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ Б/М (аллергики)         | 80    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                        | 180   | 0,00              | 0,00    | 19,40       | 78,00                               |
| ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ 06/2                          | 47    | 3,09              | 0,41    | 19,78       | 95,15                               |
| Итого                                             |       | 31,12             | 22,46   | 79,11       | 640,33                              |
| Уплотненный полдник                               |       |                   |         |             |                                     |
| ПЕЧЕНЬЕ № 06/7                                    | 20    | 1,48              | 1,88    | 14,88       | 81,40                               |
| ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ №02/6       | 140   | 24,32             | 12,99   | 34,47       | 356,57                              |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ б/м (аллергики)       | 120   | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ б/м (аллергики)           | 80    | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ №07/2                               | 180   | 2,58              | 2,72    | 13,53       | 89,57                               |
| ЧАЙ С САХАРОМ б/м (аллергики)                     | 150   | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ № 06/1                    | 30    | 2,19              | 0,17    | 14,43       | 68,13                               |
| Итого                                             |       | 30,57             | 17,76   | 77,31       | 595,67                              |
| Всего                                             |       | 79,19             | 53,34   | 231,40      | 1 729,62                            |