



# МЕНЮ

12 августа 2026 г.

## Сад 12 часов

| Наименование блюда                     | Выход  | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------------------|--------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                        |        | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак                                |        |                   |         |             |                               |
| -КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150    | 5,60              | 6,04    | 22,46       | 157,48                        |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ               | 24     | 1,81              | 0,70    | 12,39       | 63,13                         |
| -ЧАЙ С САХАРОМ                         | 200    | 0,14              | 0,00    | 9,03        | 36,62                         |
| -БУТЕРБРОД С СЫРОМ                     | 35     | 4,08              | 5,00    | 9,83        | 91,20                         |
| Итого                                  |        | 11,63             | 11,74   | 53,71       | 348,43                        |
| II Завтрак                             |        |                   |         |             |                               |
| ЙОГУРТ 2,5% ЯБЛОКО-ГРУША               | 111    | 2,95              | 3,03    | 13,19       | 90,88                         |
| Итого                                  |        | 2,95              | 3,03    | 13,19       | 90,88                         |
| Обед                                   |        |                   |         |             |                               |
| -САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ             | 55     | 0,95              | 2,80    | 4,30        | 46,37                         |
| -СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ              | 200/10 | 3,11              | 3,81    | 22,53       | 154,00                        |
| -ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА               | 70     | 14,47             | 9,01    | 2,97        | 150,86                        |
| -КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ            | 130    | 2,02              | 3,72    | 24,64       | 136,76                        |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                   | 26     | 1,71              | 0,23    | 10,98       | 52,83                         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ               | 29     | 2,16              | 0,84    | 14,80       | 75,44                         |
| -КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ           | 200    | 0,51              | 0,09    | 15,81       | 66,22                         |
| Итого                                  |        | 24,93             | 20,50   | 96,03       | 682,48                        |
| Полдник                                |        |                   |         |             |                               |
| -ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ               | 49     | 0,39              | 0,05    | 0,83        | 6,36                          |
| -РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ             | 75     | 10,35             | 7,47    | 10,01       | 130,40                        |
| КАБАЧКИ ИЛИ ТЫКВА, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ  | 150    | 1,45              | 5,70    | 24,37       | 160,59                        |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                   | 31     | 2,06              | 0,27    | 13,18       | 63,40                         |
| -КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ                       | 195    | 4,41              | 3,79    | 19,36       | 130,26                        |
| ВАФЛИ                                  | 29     | 0,82              | 0,97    | 22,72       | 104,07                        |
| Итого                                  |        | 19,48             | 18,25   | 90,47       | 595,08                        |
| Всего                                  |        | 58,99             | 53,52   | 253,40      | 1 716,87                      |