



**МЕНЮ**  
**14 августа 2026 г.**

**Сад 12 часов**

| Наименование блюда                                | Выход  | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                                   |        | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак                                           |        |                   |         |             |                               |
| -БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                | 35     | 4,25              | 5,21    | 10,24       | 95,00                         |
| -КАША "ДРУЖБА" ИЗ ПШЕНА И РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150    | 6,44              | 7,36    | 25,90       | 196,59                        |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 15     | 1,14              | 0,44    | 7,83        | 39,92                         |
| -ЧАЙ С САХАРОМ                                    | 200    | 0,14              | 0,00    | 9,04        | 36,65                         |
| АПЕЛЬСИН                                          | 125    | 1,13              | 0,25    | 10,13       | 53,76                         |
| Итого                                             |        | 13,10             | 13,26   | 63,14       | 421,92                        |
| II Завтрак                                        |        |                   |         |             |                               |
| ЙОГУРТ 2,5% ЯБЛОКО-ГРУША                          | 110    | 2,92              | 3,00    | 13,06       | 89,98                         |
| Итого                                             |        | 2,92              | 3,00    | 13,06       | 89,98                         |
| Обед                                              |        |                   |         |             |                               |
| -САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ               | 50     | 2,04              | 4,66    | 6,01        | 91,05                         |
| -СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ         | 200    | 5,60              | 4,79    | 10,36       | 107,23                        |
| -ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ                   | 200/15 | 18,64             | 14,94   | 24,52       | 307,63                        |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                              | 200    | 0,22              | 0,01    | 8,98        | 37,10                         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                              | 27     | 1,77              | 0,24    | 11,35       | 54,63                         |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 25     | 1,90              | 0,73    | 13,01       | 66,32                         |
| Итого                                             |        | 30,17             | 25,37   | 74,23       | 663,96                        |
| Полдник                                           |        |                   |         |             |                               |
| -КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ                      | 80     | 7,77              | 5,36    | 10,47       | 122,55                        |
| -ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ                                    | 150    | 2,75              | 3,32    | 19,19       | 118,04                        |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                              | 32     | 2,13              | 0,28    | 13,63       | 65,56                         |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                  | 180    | 5,31              | 4,58    | 8,79        | 98,83                         |
| -БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ                                 | 45     | 1,15              | 2,03    | 24,42       | 124,12                        |
| Итого                                             |        | 19,11             | 15,57   | 76,50       | 529,10                        |
| Всего                                             |        | 65,30             | 57,20   | 226,93      | 1 704,96                      |