



МЕНЮ
16 июля 2026 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
-ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	140/20	8,22	6,15	12,46	136,80
-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,39	1,39	12,77	70,53
-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	0,94	3,87	16,32	102,03
МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,47	37,86
Итого		11,35	11,61	49,02	347,22
II Завтрак					
ЙОГУРТ 2,5% КЛУБНИЧНЫЙ	110	2,48	3,00	13,04	90,03
Итого		2,48	3,00	13,04	90,03
Обед					
-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	45	0,36	0,05	2,60	5,92
-ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,67	2,68	7,63	61,98
-ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	85	16,17	7,49	2,92	163,29
-МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	1,65	8,53	23,32	158,90
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60
СОК ФРУКТОВЫЙ	184	0,92	0,18	18,62	79,28
Итого		24,68	20,02	81,11	598,96
Полдник					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ОТВАРНОГО ГОРОШКА	50	1,42	3,05	2,97	44,86
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	165	6,15	7,42	29,14	223,11
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50
-ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,56	2,80	12,94	68,00
-ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	45	2,80	2,22	2,39	41,32
Итого		14,81	16,22	60,29	442,79
Всего		53,32	50,85	203,46	1 479,00