



**МЕНЮ**  
**20 июля 2026 г.**

**Сад 12 часов**

| Наименование блюда                      | Выход | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|-----------------------------------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                         |       | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                 |       |                   |         |             |                                     |
| -КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150   | 6,02              | 5,72    | 29,07       | 192,86                              |
| -КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ             | 200   | 1,39              | 1,39    | 12,77       | 70,53                               |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                      | 25    | 0,82              | 5,92    | 10,04       | 106,17                              |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                           | 20    | 2,48              | 2,24    | 0,14        | 30,65                               |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                           | 109   | 0,44              | 0,44    | 10,70       | 51,33                               |
| Итого                                   |       | 11,15             | 15,71   | 62,72       | 451,54                              |
| 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 СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)      | 45    | 0,90              | 2,49    | 3,20        | 20,03                               |
| -СУП-ЛАПША С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ      | 200   | 6,67              | 5,50    | 13,65       | 130,99                              |
| -ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ                     | 70    | 11,18             | 6,29    | 1,61        | 107,75                              |
| -МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С РИСОМ              | 135   | 1,29              | 6,06    | 18,76       | 130,19                              |
| -КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО            | 205   | 1,00              | 0,00    | 21,84       | 90,05                               |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                    | 25    | 1,69              | 0,22    | 10,80       | 51,96                               |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ                | 30    | 2,28              | 0,88    | 15,60       | 79,54                               |
| Итого                                   |       | 25,01             | 21,44   | 85,46       | 610,51                              |
| Полдник                                 |       |                   |         |             |                                     |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК                | 50    | 0,61              | 2,69    | 11,41       | 51,05                               |
| -СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ                        | 80    | 9,42              | 5,11    | 8,38        | 145,45                              |
| -КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ                      | 150   | 3,87              | 6,92    | 20,73       | 144,51                              |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                    | 30    | 2,02              | 0,27    | 12,92       | 62,16                               |
| -КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ            | 200   | 0,35              | 0,06    | 12,84       | 53,34                               |
| ПЕЧЕНЬЕ ЗАТЯЖНОЕ-                       | 32    | 1,39              | 3,01    | 21,50       | 128,09                              |
| Итого                                   |       | 17,66             | 18,06   | 87,78       | 584,60                              |
| Всего                                   |       | 56,74             | 58,21   | 249,02      | 1 736,63                            |