



**МЕНЮ**  
**24 сентября 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                        |
| Итого                                          |        | 11,35             | 11,61   | 49,02       | 347,22                        |
| II Завтрак                                     |        |                   |         |             |                               |
| МАНДАРИН                                       | 100    | 0,80              | 0,20    | 7,47        | 37,86                         |
| Итого                                          |        | 0,80              | 0,20    | 7,47        | 37,86                         |
| 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 ЗЕЛЕНОГО 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 САХАРОМ                                  | 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                      |