



МЕНЮ

18 августа 2026 г.

Сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Период: весна-лето							
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,65	7,60	34,45	233,63	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,05	35,31		2012
БАТОН	20	1,50	0,58	10,28	52,40		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,84	4,48	23,52	154,89	395	2012
Итого за прием пищи:	430	15,24	15,52	68,30	476,23		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	150	4,50	1,50	6,30	60,00	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,50	1,50	6,30	60,00		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,83	2,05	3,97	37,58	34	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,72	13,29	19,97	223,52	67	2012
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,78	5,20	17,79	129,25	321	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	6,72	3,58	7,44	88,91	257	2012
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0,27	0,11	18,14	76,49	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,74	45,94		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		2008
Итого за прием пищи:	700	19,79	24,61	89,77	662,88		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,32	0,11	16,43	67,03	431	2008
Итого за прием пищи:	250	4,07	5,01	53,63	275,53		
Ужин							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	130	5,53	5,46	24,97	170,72	414	2012
ФРИКАСЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	10,78	16,40	4,31	208,70	259	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,20	64,80	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2008
Итого за прием пищи:	460	20,07	22,33	68,56	553,93		
Всего за день:	1990	63,67	68,97	286,56	2 028,57		

7

УТВЕРЖДЕНО

СОГЛАСОВАНО