



Смирнова Н.В.

МЕНЮ

09 сентября 2026 г.

Сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Период: весна-лето							
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,23	6,39	36,49	225,26	189	2008
ЯЙЦА ВАПЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,20	63,00	213	2008
ЧАЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,20	64,80	430	2008
Итого за прием пищи:	470	12,80	11,97	68,11	431,66		
II Завтрак							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,85	64,50		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ ПТИЦЫ	200	12,56	14,11	31,81	304,67		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ СТВАРНЫЕ	120	4,29	2,91	27,37	152,91	204	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТА)	80	12,44	9,68	9,86	176,45	286	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,23	0,07	24,94	106,39	394	
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:	660	31,99	27,15	116,44	847,75		
Полдник							
ЦИРОЖОК РЕЧНЫЙ С ЯБЛОКОМ	50	3,00	2,37	41,10	207,75	437	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,20	0,10	15,20	62,00	431	2008
Итого за прием пищи:	250	5,30	2,67	56,30	269,75		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПИЦЦОСА*	100	13,62	12,91	21,06	267,43	237	2012
СТУШЕНОЕ МОЛОКО	10	0,70	0,82	5,38	31,62		
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,50	47,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,20	64,80	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,22	0,18	14,60	66,92		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	46,70		2008
Итого за прием пищи:	460	20,48	14,60	76,12	520,75		
Всего за день:	1990	73,32	56,54	312,12	2 134,42		

8

УТВЕРЖДЕНО

СОГЛАСОВАНО