



С. Каримова Н.В.

МЕНЮ 11 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							
ОМЛЕТ НАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,74	13,88	2,97	188,07	213	2012
НАСТОШОРИДИНИ	10	0,05	8,25	0,08	74,80		2012
БАТОН	40	3,00	1,16	28,56	104,80		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,20	64,80	430	2008
Итого за прием пищи:	400	16,03	23,40	39,81	432,47		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	442	2004
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,85	64,50		
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	6,05	12,30	22,34	226,11	37	2012
ЖАРКОЕ ПОДОМАЩНЕМУ	180	20,28	19,32	16,08	319,20	258	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,60	0,60	9,60	38,70	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,48	0,12	9,74	45,94		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3,96	0,26	12,72	61,19		2008
Итого за прием пищи:	590	29,30	32,00	70,76	691,14		
Полдник							
РУЛЕВИК С САХАРОМ	50	3,80	3,63	29,88	143,30	469	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНКОМ	200	0,25	0,06	14,27	59,72	431	2008
Итого за прием пищи:	250	4,05	3,69	44,15	203,03		
Ужин							
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	14,51	3,14	30,35	207,50	20	2012
КОШЕЛЕТЫ КУРИНЫЕ	70	10,29	7,86	9,41	149,38	314	2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,05	14,56	59,42	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,48	0,12	9,74	45,94		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	3,22	0,18	8,48	40,79		2008
Итого за прием пищи:	540	28,19	11,71	82,34	549,92		
Всего за день:	1930	78,82	70,95	251,91	1940,06		